



# LAPPILAISTEN ELÄMÄÄN TYYTYVÄISYYS JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Mielen tuki - hanke

Jenni Koivuranta, Katariina Ylinampa

Opinnäytetyö  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja (AMK)

2014

LAPIN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali-, terveys-, ja liikunta-ala

Hoitotyön koulutusohjelma

# LAPPILAISTEN ELÄMÄÄN TYYTYVÄISYYS JA SIIHEN VAIKUTTVAT TEKIJÄT

2014

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Jenni Koivuranta, Katariina Ylinampa

Terveysala  
Hoitotyön koulutusohjelma

---

<b>Tekijä</b>	Jenni Koivuranta, Katariina Ylinampa	<b>Vuosi</b>	2014
<b>Toimeksiantaja Työn nimi</b>	Terveiden ja hyvinvoinnin laitos Lappilaisten elämään tyytyväisyys ja siihen vaikuttavat tekijät		
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	51 + 4		

---

Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa tietoa lappilaisten elämään tyytyväisyydestä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kyselyn pohjalta. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää elämään tyytyväisyyden kokemista Lapissa sekä iän, sukupuolen, siviilisäädyn ja pääasiallisen toiminnan yhteyttä elämään tyytyväisyyteen.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on tehnyt yhdessä Lapin Sairaanhoidopiirin ja Lapin kuntien kanssa tutkimuksen, joka on osa Mielen Tukihanketta. Kyse-lyllä haluttiin saada tietoa lappilaisten mielenterveydestä. Tutkimuksessa on käytetty määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Kyselylomake lähetettiin 8200 lappilaiselle 12 eri kuntaan. Kyselyyn vastasi 2617 henkilöä.

Vastanneista suurin osa oli 25–54-vuotiaita, avioliitossa eläviä ja kokopäivä-työssä käyviä tai eläkkeellä olevia ihmisiä. Kaiken kaikkiaan suurin osa lappi-laisista kokee elämänsä kiinnostavaksi ja hyvin pieni osa ikäväksi ja samoin suurin osa kokee olevansa onnellisia ja hyvin pieni osa onnettomia. Elämän helppoutta kysyttäessä selvä enemmistö vastasi elämänsä olevan helppoa, mutta joka kymmenes vastasi elämänsä olevan kovaa. Yksinäisyyden suh-teen syntyi lappilaisilla eniten hajontaa. Reilu kolmannes vastanneista koki olevansa yksinäisiä, mutta kuitenkin suurin osa vastanneista ei kokenut lain-kaan yksinäisyyttä.

Tutkimustulostemme mukaan lappilaiset ovat suhteellisen tyytyväisiä elä-määnsä, mutta yksinäisyyttä tunnetaan huomattavan paljon. Iällä ja sukupuol-ella ei ollut suurta vaikutusta elämään tyytyväisyyden kokemisessa, vaan suurempi vaikutus oli siviilisäädyllä ja pääasiallisella toiminnalla.

Avainsanat                      Elämään tyytyväisyys, ikä, sukupuoli, siviilisäätö, pääasiallinen toiminta

School of Social Services, Health and  
Sports  
Degree Programme in Nursing

---

<b>Author</b>	Jenni Koivuranta, Katariina Ylinampa	<b>Year</b>	2014
<b>Commissioned by</b>	National Institute for Health and Welfare		
<b>Subject of thesis</b>	Satisfaction with Life and Effecting Factors in Lapland		
<b>Number of pages</b>	51 + 4		

---

The purpose of this thesis was to make a research data analysis about satisfaction with life, based on a survey made by the National Institute for Health and Welfare in Finland. We analysed people's experience with life satisfaction in Lapland. We also studied how age, gender, marital status and occupation are connected to the process of experiencing satisfaction with life.

The National Institute for Health and Welfare conducted a research together with the Lapland Hospital District and the municipalities of Lapland. This research was part of the "Mielen tukihanke" project. The research was made to get information about mental health of the people of Lapland by using quantitative research methods. A questionnaire was sent to 8200 people to 12 different municipalities in Lapland. From those people 2617 answered the questionnaire.

Majority of the respondents were between 25 and 54 years old, married and had a full-time job or were retired. According to the research, most of the people in Lapland find their lives exciting. Very few find life unpleasant. Majority of the respondents also feel happy and very few unhappy. When asked about the easiness of life a vast majority answered that they feel that their life was easy, yet every one in ten of the respondents said that their lives were tough. The subject of loneliness created the biggest dispersion in the study. More than third of the respondents felt lonely and yet most of the informants did not feel lonely at all.

According to the results of our research people in Lapland are relatively satisfied with their lives, but loneliness is a notable issue throughout Lapland. Age or gender didn't have a big impact in experiencing life satisfaction, as opposed to marital status and occupation, which had an impact.

**Key words** satisfaction of life, age, gender, marital status and occupation

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO.....</b>	<b>1</b>
2.1. ELÄMÄÄN TYYTYVÄISYYS .....	3
2.2 HYVINVOINTI.....	4
2.3 ONNELLISUUS.....	5
2.4 YKSIÄISYYS .....	7
<b>3 ERIKSONIN KEHITYSTEORIA ELÄMÄNKAARESTA .....</b>	<b>10</b>
3.1 KEHITYSVAIHEIDEN JA KEHITYKSEN HALLINNAN YHTEYS ELÄMÄÄN TYYTYVÄISYYTEEN .....	10
3.2 NUORUUDEN KEHITYSVAIHEET .....	11
3.3 AIKUISUUDEN KEHITYSVAIHEET .....	11
3.4 IKÄÄNTYMISEN KEHITYSVAIHEET .....	12
<b>4 ELÄMÄÄN TYYTYVÄISYYTEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ .....</b>	<b>14</b>
4.1 SUKUPUOLEN YHTEYS ELÄMÄÄN TYYTYVÄISYYTEEN .....	14
4.2 IÄN YHTEYS ELÄMÄÄN TYYTYVÄISYYTEEN .....	15
4.3 SIVIILISÄÄDYN JA PARISUHTTEEN YHTEYS ELÄMÄÄN TYYTYVÄISYYTEEN .....	16
4.4 PÄÄASIAALLISEN TOIMINNAN YHTEYS ELÄMÄÄN TYYTYVÄISYYTEEN .....	18
<b>5 VÄESTÖTUTKIMUS JA SEN KOHDERYHMÄ .....</b>	<b>23</b>
<b>6 TYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....</b>	<b>24</b>
<b>7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....</b>	<b>25</b>
7.1 MENETELMÄ .....	25
7.2 TUTKIMUSAINEISTON HANKINTA.....	26
7.3 TUTKIMUSAINEISTON ANALYYSI .....	26
7.4 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	28
<b>8 TUTKIMUSTULOKSET .....</b>	<b>30</b>
8.1 TAUSTAMUUTTUJAT .....	30
8.2 IKÄ JA ELÄMÄÄN TYYTYVÄISYYS.....	30
8.3 SUKUPUOLI JA ELÄMÄÄN TYYTYVÄISYYS.....	32
8.4 SIVIILISÄÄTY JA ELÄMÄÄN TYYTYVÄISYYS.....	34
8.5 PÄÄASIAALLINEN TOIMINTA JA ELÄMÄÄN TYYTYVÄISYYS .....	36
<b>9 POHDINTA .....</b>	<b>39</b>
9.1 KESKEISTEN TULOSTEN TARKASTELU JA PÄÄTELMÄT .....	39
9.2 TYÖMME HYÖDYNNETTÄVYYS HOITOTYÖSSÄ JA OMA AMMATILLINEN KASVU .....	42
9.3 TYÖMME EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	43
9.4 JATKOTUTKIMUSAIHEET .....	43
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>45</b>
<b>LIITTEET .....</b>	<b>51</b>

## KUVIOLUETTELO

KUVIO 1 ELÄMÄN KIINNOSTAVUUDEN KOKEMINEN ERI IKÄRYHMISSÄ .....	31
KUVIO 2 ELÄMÄN HELPPouden KOKEMINEN ERI IKÄRYHMISSÄ .....	32
KUVIO 3 YKSINÄISYYDEN KOKEMINEN SUKUPUOLTEN VÄLILLÄ .....	33
KUVIO 4 ELÄMÄN KOVUUDEN KOKEMINEN SUKUPUOLTEN VÄLILLÄ .....	34
KUVIO 5 YKSINÄISYYDEN KOKEMISEN YHTEYS SIVIILISÄÄTYYN .....	35
KUVIO 6 ELÄMÄN ONNELLISEKSI KOKEMISEN YHTEYS SIVIILISÄÄTYYN .....	36
KUVIO 7 PÄÄASIALLISEN TOIMEN VAIKUTUS YKSINÄISYYDEN KOKEMISEEN .....	37
KUVIO 8 PÄÄASIALLISEN TOIMEN VAIKUTUS ELÄMÄN KOVUUDEN KOKEMISEEN .....	38

## 1 JOHDANTO

Elämään tyytyväisyys on ihmisen yksilöllinen kokemus, johon vaikuttavat monet tekijät, kuten koettu hyvinvointi, elämän laatu, onnellisuus ja itsetunto. Oma arvomaailma ja kulttuuri, jossa ihminen elää, antavat suuntaa ja pohjaa elämään tyytyväisyyden arviointiin. Elämään tyytyväisyyden tilaa voidaan selvittää kysymällä esimerkiksi terveydestä, läheisyydestä, toimeentulosta, elämän mielenkiinnosta, helppoudesta ja onnellisuudesta. (Härkönen 2012, 25–26, 28–29.) Elämään tyytyväisyys on ihmisen oma arvio elämästään kokonaisuutena, jossa verrataan omaa onnistumista elämässä omiin lähtökohtiin. Tyytyväisyysarvio tehdään aina tiettyinä hetkenä, tietyistä näkökulmista ja näin vääristymät ovat mahdollisia. (Mattila 2009b.) Elämään tyytyväisyys voi vaihdella helposti tilanteesta riippuen.

Elämään tyytyväisyys on yhteydessä mielenterveyteen, jota ovat ihmisen kokemus hyvinvoinnista ja elämän sekä mielen tasapainosta. Mielenterveys on yhteydessä ihmisen yksilöllisiin tekijöihin ja kokemuksiin, vuorovaikutusverkkoihin, sosiaaliseen tukeen, yhteiskunnan rakenteisiin ja verkkoihin sekä kulttuurisiin arvoihin (Erkko – Hannukkala 2013, 12, 29). Positiiviseen mielenterveyteen kuuluu hyvinvoinnin kokemus, joka on hyvän elämän perusta ja näin ihminen pystyy elämään täysipainoisesti, jolloin se on voimavara yksilölle, perheelle ja koko yhteiskunnalle. Positiiviseen mielenterveyteen liittyy ongelmanratkaisutaidot ja koherenssin tunne eli itsetunto ja -luottamus sekä tyytyväisyys omaan itseensä. (Kuhanen – Oittinen – Kanerva – Seuri – Schubert 2010, 17–18.)

Toimeksiantajamme Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on teettänyt yhdessä Lapin Sairaanhoidopiirin ja Lapin kuntien kanssa laajan kyselytutkimuksen koskien 15–80-vuotiaiden lappilaisten mielenterveyttä. Tutkimus on osa Mielen Tukihanketta 2010–2015, joka on tärkeä osa kansallista mielenterveys- ja päihdesuunnitelman toimeenpanoa. Hankkeen tavoitteena on tukea kuntien

mielenterveys- ja päihdestrategian laatimista korostaen edistävää ja ehkäisevää työtä, sekä antaa tietoa erilaisista edistävistä ja ehkäisevistä toimintamalleista ja käytännöistä sekä edistää palveluiden koordinoitua. (Nordling 2011). Tutkimus on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, jonka kysely lähetettiin satunnaisotannalla 8200 henkilölle. Tutkimukseen osallistui 12 lappilaista kuntaa.

Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa tietoa lappilaisten elämään tyytyväisyydestä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kyselyn pohjalta. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää elämään tyytyväisyyden kokemista Lapissa sekä iän, sukupuolen, siviilisäädyn ja pääasiallisen toiminnan yhteyttä elämään tyytyväisyyteen.



## 2 ELÄMÄÄN TYYTYVÄISYYS JA SEN LÄHIKÄSITTEET

### 2.1. Elämään tyytyväisyys

Koettu hyvinvointi, elämänlaatu ja elämään tyytyväisyys ovat käsitteinä lähellä toisiaan ja niitä käytetään usein toistensa synonyymeinä. Hyvää elämää kuvaavat elämän aineelliset edellytykset, ihmisen subjektiivinen tyytyväisyys elämään, onnellisuus ja hyvä itsetunto. Maailman terveysjärjestön, WHO:n, mukaan elämänlaatuun sisältyvät yksilön oma käsitys omasta arvomaailmasta, kulttuurista, suhteesta omiin tavoitteisiin, odotuksiin ja huoliin. Subjektiivinen hyvinvointi perustuu onnen kokemiseen, mikä on lyhyempi ja voimakkaampi, intensiivisempi ja subjektiivisempi kokemus tai tunne kuin elämään tyytyväisyys. Elämään tyytyväisyyttä voidaan selvittää kysymällä esimerkiksi läheisyydestä, vapaa-ajasta, toimeentulosta ja terveydestä sekä yleisestä elämään tyytyväisyydestä, elämän mielenkiinnosta, helppoudesta, onnellisuudesta ja yksinäisyyden kokemuksesta. (Härkönen 2012, 25–26, 28–29.)

Elämään tyytyväisyys on yhteydessä mielenterveyteen, joka lisää hyvää oloa, elämän iloa, auttaa jaksamaan ja sopeutumaan elämän muutoksiin sekä selviytymään vastoinkäymisistä. Mielenterveyttä voidaan tukea monin tavoin ja mielen voimavaroihin vaikuttavat yhteiskunnalliset asiat, toimivat peruspalvelut, ihmissuhteet, vuorovaikutus muiden kanssa sekä ihminen itse. Lisäksi mielenterveyden kannalta tärkeitä asioita ovat vahva itsetunto, itseluottamus ja ainakin ajoittainen tyytyväisyys elämään. Elämän merkityksellisyys on eteenpäin vievä voima, joka koostuu edellä mainituista tekijöistä ja on osaltaan tärkeä tekijä mielenterveydelle. (Heiskanen 2012.)

## 2.2 Hyvinvointi

Hyvinvointi on psykologista onnellisuutta laajempi käsite, johon sisältyy kaikki se, mikä on hyvää elämää yksilölle. Haybron on kehittänyt teorian, jonka mukaan hyvinvointi ei ole ainoastaan psykologinen asia, vaan mielentilat muodostavat osan hyvinvoinnista, joka määrittyy sen mukaan, minkälaista elämä todella on. Haybron teoriassa hyvinvointi on jaettu viiteen filosofiseen lähestymistapaan; hedonistiset teorit, halujen tyydytys-teorit, autenttinen onnellisuus-teoria, eudaimonistiset teorit, objektiivisten listojen teorit. (Mattila – Aarninsalo 2009, 29.)

Hedonostisen teorian mukaan hyvinvointi on nautintoa, jolloin miellyttävät kokemukset nousevat epämiellyttävien edelle ja tämän ansiosta on ymmärretty, että kokemustemme miellyttävyys on hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Halujen tyydytys-teorian mukaan hyvinvointi on yksilön halujen tyydyttämistä ja teoriassa nousee esille joustavuus eli ihmiset ottavat huomioon kaikki hyvät asiat, joita etsivät elämässään. Aito onnellisuus-teoriassa hyvinvointi on autenttista onnellisuutta, joka on subjektiivinen kokemus, johon sisältyy tyytyväisyys ja positiiviset tunteet omaa elämää kohtaan. Eettinen eudaimonismi pohjautuu antiikin aikaisiin teorioihin, jossa eudaimonia tarkoittaa, että hyvinvointi on ihmisluonnon toteuttamista eli itsensä toteuttamista. Listateorioissa hyvinvointia kuvataan listalla hyviä asioita, joita hyvinvoinnin saavuttaminen vaatii, kuten tieto, ystävyys, saavutukset ja nautinto. Listateorioiden mielekkyys johtuu siitä, että muut teorit eivät ota yhtä hyvin huomioon kaikkia käsitäksiamme hyvinvoinnin osatekijöistä. (Mattila – Aarninsalo 2009, 29–32.)

Henkinen hyvinvointi vaikuttaa elämään tyytyväisyyteen siten, että henkilöt, jotka voivat hyvin henkisesti ovat tyytyväisempiä elämäänsä kuin henkilöt, jotka eivät voi niin hyvin henkisesti. Henkinen hyvinvointi vaikuttaa kaikkeen, mitä ihminen tekee., sillä henkilöt, jotka voivat henkisesti hyvin, ovat enemmän elämäänsä tyytyväisiä ja kiinnostuneempia työn teosta, koulutuksesta,

terveydestä ja läheisistä ihmissuhteista. Henkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä on useita, esimerkiksi ikä, taloudellinen tilanne ja sen kokeminen riittäväksi, etninen tausta, asuinympäristö, koulutus, terveys, fyysisen ja psyykkisen terveyden yhteys, ihmissuhteet, elämäntyyli ja työ. (Deacon ym. 2009, 3; 14; 22–24.)

Amerikan kansainvälinen instituutti on esittänyt hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä mallin, jonka mukaan hyvinvointia voidaan mitata GNH-mittariston (Gross National Happiness) avulla. Malliin kuuluu seitsemän osa-aluetta, jotka kukin vaikuttavat hyvinvoinnin kokemiseen. Osa-alueet ovat taloudellinen hyvinvointi, ympäristöön liittyvä hyvinvointi, fyysinen kunto, henkinen hyvinvointi, opintojen eteneminen, sosiaalisen yhteisön terveys ja vaikuttamismahdollisuudet opiskeluyhteisössä. (Jones 2006.)

## 2.3 Onnellisuus

Onnellisuus on subjektiivinen ja usein hetkellinen tunnetila, jossa nousee esille hyvän olon tunne. Se on taannehtiva kokemus elämästä, joka ainakin sillä hetkellä on myönteinen. Onnellisuutta koetaan hyvin kokonaisvaltaisesti ja siihen sisältyy myös muita tunteita, esimerkiksi iloa, tyytyväisyyttä, rakkautta, kiitollisuutta ja toiveikkuutta. (Ojanen 2006, 10.)

Haybron on kehittänyt onnellisuutta käsittelevän teorian, jonka mukaan on neljä erilaista onnellisuuskäsitettä psykologisen onnellisuuden luonteesta: psykologinen hedonismi, elämään tyytyväisyys-teoriat, tunnetilateoriat ja hybriditeoriat. Psykologisessa hedonismissa onnellisuus koetaan nautintona eli miellyttävät asiat nousevat epämiellyttävien ylitse. Elämään tyytyväisyysteorioiden mukaan psykologisen onnellisuuden kokemus syntyy myönteisenä asenteena omaa elämää kohtaan. Elämään tyytyväisyys-teorioihin liittyy riski vääristymästä, koska tyytyväisyysarviot tehdään aina jostakin satunnaisesta näkökulmasta tiettyinä hetkenä, jolloin jotkin juuri sillä hetkellä suuret ja tär-

keät asiat voivat vaikuttaa elämään tyytyväisyyden arvioon. Tunnetilateorian mukaan psykologinen onnellisuuden kokemus syntyy henkilön tunnetilojen kokonaisuudesta, jolloin pinnalliset, ohimenevät positiiviset nautinnot eivät vaikuta siihen. Hybriditeorioiden mukaan onnellisuuden kokemus syntyy elämään tyytyväisyyden, tunnetilojen ja nautintojen avulla ja näin syntyy niin sanottu subjektiivinen hyvinvointi. (Mattila – Aarninsalo 2009, 19–20).

Arviolta noin 50 prosenttia onnellisuudesta on geneettisesti määräytynyt, mutta on otettava huomioon, että yksilön kasvuolosuhteet vaikuttavat aina siihen, missä määrin geneettiset taipumukset lopulta yksilössä vaikuttavat. Kymmenen prosenttia onnellisuudesta määräytyy ulkoisten olosuhteiden, kuten terveys, rikkaus, ikä, ammatti, etninen alkuperä, elämän tapahtumat, pohjalta ja tärkeimmät onnellisuutta määrittävät tekijät ovat omat asenteemme ja näkökulmamme. Jopa 40 prosenttia on muutettavissa, riippuen omista asenteistamme, näkökulmista ja elämäntavoistamme. (Mattila – Aarninsalo 2009, 41–42.) Onnen tunne syntyy usein pienistä asioista, jotka ihminen itse kokee jollakin tapaa positiivisesti ja näiden asioiden rinnalla voi olla myös isoja asioita, kuten sairaudesta parantuminen. Hyvää oloa elämään voivat lisätä perhe ja lähimmäiset, omat saavutukset ja mieluisat harrastukset sekä kiitollisuus ja anteeksiantaminen. (Ojanen 2006, 10.)

Onnellisuuden kokemiseen on yhteydessä positiivinen ajattelu, jonka avulla elämän mielekkyys syntyy jokapäiväisestä elämästä. On tärkeää pystyä ratkaisemaan asioita elämää edistävästi sen mukaan, miten itse kokee ja hahmottaa jokapäiväistä elämää. Itseluottamusta, itsearvostusta ja positiivista asennoitumista tukevat onnistuneet suoritukset, mielekkäät tulevaisuudenkuvat, turvallinen ilmapiiri ja kannustaminen. Positiivisesti ajatteleva ihminen on motivoitunut elämään ja kiinnostunut oman tulevaisuuden kehittämiseen sekä pyrkii monipuolisuuteen ja saa näin erilaisia kokemuksia ja oppii kohtaamaan erilaisia asioita. Positiivisesti ajatteleva ei lannistu elämän kriiseistä, vaan

tietää elämän jatkuvan vastoinikäymisistä huolimatta ja löytää keinon selvitä eteenpäin. (Kemppainen – Rouvinen – Kemppainen 1999, 33–35.)

Onnen kokemuksen syntymisellä on lääketieteellistä pohjaa, sillä esimerkiksi dopamiinin ja serotoniinin määrällä aivojen tietyissä osissa on vaikutusta siihen, kuinka miellyttäväksi kukin tilanne koetaan. Kun ihminen passivoituu nauttimaan onnestaan, hormonitasot laskevat ja mikä voi aiheuttaa onnen kokemisen vähenemistä. Hormonien erityyppisyys on yksilöllistä eli eri tilanteissa ja olosuhteissa eri ihmisillä on erilainen hormonitaso ja näin ollen myös erilainen kokemus onnen tunteesta. (Kontula 2009, 7–8.)

## **2.4 Yksinäisyys**

Vaikeissa elämäntilanteissa ja -tapahtumissa korostuvat läheisten ihmissuhteiden merkitys, kuten perhe- ja ystäväsuhteet ja sosiaaliset suhteet ovatkin keskeisiä hyvinvoinnin ja onnellisuuden tekijöitä (Uotila 2011, 55–56). Yksinäisyyden kokeminen voi olla joko sosiaalista, fyysistä tai eksistentiaalista. Sosiaalista yksinäisyyttä kokeva ihminen tuntee olevansa sosiaalisten tilanteiden ulkopuolella, fyysistä yksinäisyyttä kokevalla on tarve olla toisten ihmisten lähellä ja vuorovaikutuksessa heidän kanssaan, kun taas eksistentiaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan kokemusta, jolloin elämä koetaan tyhjäksi eikä elämän tarkoitusta ole löytynyt. (Nurmiranta – Leppämäki – Horppu 2011, 137.) Jokainen ihminen tuntee jossakin vaiheessa elämäänsä ohimeneviä yksinäisyyden tunteita, siitä huolimatta, vaikka ympärillä olisi paljon läheisiä ja ystäviä. Yksinäisyyttä koetaan usein silloin, kun jokin tärkeä suhde katkeaa, esimerkiksi ihmisen muuttaessa paikkakunnalta tai avioeron yhteydessä. Yksinäisyys tällaisissa tapauksissa on yleensä ohimenevää ja yksinäisyyden tunne häviää, kun elämään tulee muuta sisältöä ja uusia sosiaalisia kontakteja. (Mielenterveyden keskusliitto.)

Eri ikävaiheisiin kuuluu tyypillisiä tekijöitä, jotka saattavat altistaa yksinäisyyden kokemiseen, siksi yksinäisyyden kokeminen eri-ikäisillä on erilaista ja se koetaan ja arvioidaan eri tavalla. Yksinäisyyden kokemuksiin vaikuttavat persoonallisuus- ja tilannetekijät, jotka muuttuvat iän ja elämäkokemusten myötä, jolloin eri vaiheessa elämää yksinäisyys koetaan eri tavalla. (Uotila 2011, 25.) Nuoret ovat yksinäisiä, koska nuoruusajan kehityksen aiheuttamat fyysiset muutokset ja lisääntyneet emotionaaliset, älylliset sekä moraaliset kyvyt voivat synnyttää yksinäisyyden tunnetta, mutta nuorten kokema yksinäisyys on pääosin myönteistä, jolla haetaan omaa rauhaa. Yksinäisyyttä voivat aiheuttaa myös parisuhteen katkeaminen tai koulukiusaamisen kohteeksi joutuminen, sekä omista persoonallisuuden piirteistä yksinäisyyttä voivat aiheuttaa masentuneisuus, huono itsetunto ja ujous. (Nurmiranta – Leppäranta – Horppu 2011, 88.)

Aikuisella sosiaaliset taidot ovat yksinäisyyden kokemisessa keskeisiä ja yksinäisyyteen vaikuttavat myös puutteellinen itsearvostuksen tunne ja riippuvuusongelmat, koska tällöin on työläämpää itsenäistyä ja muodostaa ihmissuhteita. Työikäisen yksinäisyyteen liittyy myös keskeisesti työttömyys, koska se voi aiheuttaa sosiaalista syrjäytymistä, samoin aikuisuudessa yksinäisyyttä voivat aiheuttaa myös lasten kotoa poismuutto, ero elämäkumppanista ja kuolematapaukset. (Mattila 2002, 43–44.) Ikääntynyt kohtaa erilaisia menetyksiä ja elämää rajoittavia tekijöitä, jotka voivat aiheuttaa yksinäisyyttä, jolloin haasteeksi muodostuu rajoitusten ja menetysten hyväksyminen ja tyytyväisyys jäljellä oleviin ihmissuhteisiin. Ikääntyneillä ihmisillä korostuvat ihmissuhteiden laatu ei määrä ja etenkin perhesuhteet ovat tärkeitä. Suhde elämäkumppaniin on keskeinen ja heidän välinen kumppanuutensa ja tukensa voivat vähentää tarvetta hankkia uusia ihmissuhteita, siksi ikääntyneiden yksinäisyys on ensisijaisesti yhdistetty leskeksi tulemiseen ja naimattomuuteen. Parisuhteen puuttuminen ei ole yksinäisyydelle riskitekijä vaan sen päättymisen ja näin leskeys ja tiiviin parisuhteen päättymisen voivat aiheuttaa ihmissuhteiden aukon elämään. (Uotila 2011, 25–28.)

Yksinäisyyden kokemisen eroavaisuutta miesten ja naisten välillä on vaikea arvioida, koska tutkimuksissa on ristiriitaisuutta tutkimustuloksissa. Joidenkin tutkimusten mukaan naiset ovat yksinäisempiä ja toisten tutkimusten mukaan miehet, kun taas jotkut tutkimukset osoittavat, että eroa ei olisi. Tämä voi olla selitettävissä niin, että naisten yksinäisyyttä tutkitaan paljon ja se on esillä myös mediassa, sekä länsimaiseen kulttuuriin kuuluu, että nainen voi puhua tällaisista tuntemuksistaan hyväksytymmin, jolloin miehet eivät tuo tuntemuksiaan yhtä avoimesti esille. Naisten yksinäisyyttä voi selittää naisten pidempi elinikä, jolloin jossain vaiheessa mahdollinen leskeys voi aiheuttaa yksinäisyyttä, mutta mikäli leskeyttä ja yksin asumista ei huomioida, tutkimukset osoittavat, että eroa miesten ja naisten välillä yksinäisyyden suhteen ei ole tai miehet ovat jopa yksinäisempiä kuin naiset. Naisten ja miesten yksinäisyyden kokemiseen voivat vaikuttaa eri tekijät, koska naiset ovat yksinäisiä emotionaalisista syistä ja miehet sosiaalisista syistä. (Uotila 2011, 29–30.)

### 3 ERIKSONIN KEHITYSTEORIA ELÄMÄNKAARESTA

#### 3.1 Kehitysvaiheiden ja kehityksen hallinnan yhteys elämään tyytyväisyyteen

Erik. H. Erikson kehitti teorian ihmisen kehityksestä koko elämänkaaren ajalle, johon vaikuttavat fyysiset, yksilölliset ja yhteiskunnalliset asiat. Teoriaan sisältyy kahdeksan vastaparia, jotka ovat tunne- ja kokemusulottuvuuksia, joiden välisessä jännitteessä ihminen kehittyy. (Lehtovirta – Peltola 2012, 109–110.) Kehittyminen tapahtuu kriisien kautta ja niiden tarkoituksena on synnyttää yksilössä uusia valmiuksia ja kykyjä. Ihmisen sisäiset ominaisuudet ja kyvyt vaikuttavat siihen, milloin hän saavuttaa kehitysvaiheen huippunsa. Kehitysvaiheet luovat perustan seuraaville vaiheille ja vaikuttavat niihin joko edistämällä tai taannuttaen. (Dunderfelt 2011, 233–234.)

Kehityksen hallinnan kokemisella on yhteys onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen. Kehityksen hallinta tarkoittaa yksilön kykyä kontrolloida kehitystään ja vaikuttaa elämäänsä, hallinta perustuu kehityksen myötä syntyneisiin odotuksiin, arvoihin ja uskomuksiin omista kyvyistä ja mahdollisuuksista ohjata omaa elämää. Kehityksen hallinnan tuntemukset johtavat subjektiiviseen tyytyväisyyteen. (Lyytinen – Korkiakangas – Lyytinen 2003, 318.) Kehitystehtävien hallinta vaikuttaa elämän tyytyväisyyden muodostumiseen ja nuorella aikuisella, työikäisellä ja ikääntyneellä se, miten he kokevat hallitsevansa kehitystehtävät, määrittävää elämään tyytyväisyyden kokemista. (Martikainen 2006, 38.)

Kehitysvaiheiden onnistunut läpikäyminen tuo ihmiselle onnellisuutta ja mahdollistaa seuraavan tehtävän onnistumisen (Nurmiranta – Leppämäki – Horppu 2011, 14). Kehitysvaiheiden onnistuneella läpikäymisellä on vaikutusta pitkälle ikääntymiseen asti. Se, miten ikääntymistä edeltävät kehitysvai-



heet on käyty läpi, vaikuttaa suuresti siihen, miten mielekkäänä oma elämä koetaan (Toivio – Nordling 2013, 115.)

### **3.2 Nuoruuden kehitysvaiheet**

Eriksonin kehitysteorian mukaan 13–17-vuotiaan nuoren kehitysvaiheeseen kuuluu kriisi identiteetin ja identiteetin hämärtymisen välillä. Tässä iässä ihmisessä tapahtuu sekä fyysisiä että psyykkisiä muutoksia, jolloin lapsen keho muuttuu nuoren kehoksi ja seksuaalisuus herää ja muuttaa muotoaan ja nuori muuttuu aiempaa selvemmin yksilöksi ja alkaa irtaantua vanhemmistaan, joilta kuitenkin kaipaa vielä taustatukea. Nuori luo vahvoja suhteita ikäisiinsä ja viettää entistä enemmän aikaa kavereidensa kanssa. Oman identiteetin löytäminen antaa nuorelle aitouden tunteen. (Lehtovirta – Peltola 2012, 114–115.) Perusvoima, joka kyseisessä vaiheessa voi kehittyä on uskollisuus ja kiintymys eli kyky säilyttää läheiset suhteet arvojärjestelmien konflikteissa tai epäselvyyksissä (Dunderfelt 2011, 237).

Seuraava kehitysvaihe on läheisyyden ja eristäytymisen kriisi, joka koetaan 18–24 -vuotiaana. Kyky läheisyyden ja erillisyyden säätelyyn merkitsee psyykkistä terveyttä ja nämä tunteet yhdessä luovat tasapainon toistensa välille. Psyykkinen hyvinvointi edellyttää, että on opittava olemaan sekä yksin että toisen läheisyydessä. (Lehtovirta – Peltola 2012, 115.) Kyseisessä vaiheessa voi syntyä rakkauden perusvoima, joka pystyy voittamaan erillisyyden ja rakentamaan sillan yksilöiden välille (Dunderfelt 2011, 236).

### **3.3 Aikuisuuden kehitysvaiheet**

Aikuisuuden kehitysvaihe Eriksonin teoriassa on luovuuden ja lamaantumisen välinen kriisi, joka tapahtuu 25–54 -vuotiaana. Luovuus tarkoittaa kykyä luopua vanhasta, uusia tapoja elää ja olla sekä rohkeutta. Kun aikuinen on löytänyt elämäntehtävänsä, työn ja paikkansa, on hänen arvioitava uudelleen

saavuttamaansa ja pystyttävä luomaan uutta. Aikuisen on kyettävä huolehtimaan itsensä lisäksi myös muista ihmisistä ja seuraavista sukupolvista. Luovuus voi toteutua erilaisissa toiminnoissa, esimerkiksi perheessä, työssä tai harrastuksissa. (Lehtovirta – Peltola 2012, 115–116.) Voimia, jotka tässä vaiheessa voivat syntyä, ovat huolenpito sekä vastuunottaminen itsestä, muista ihmisistä sekä myös luonnosta. Niiden vastakohtana on omien luovien toimien lamaantuminen, itsekeskeisyys sekä velvoitteiden, ihmisten ja tunteiden karkottaminen elämästä. (Dunderfelt 2011, 235.)

Aikuisuuteen kuuluu useita eri kehitystehtäviä, joita ovat elämänkumppanin valitseminen, avioliitossa elämisen oppiminen, perheen perustaminen ja vanhemmuus. Aikuisen on huolehdittava myös kodin hoitamisesta, ansiotyön aloittamisesta, yhteisöllisen vastuun ottamisesta ja sosiaalisen yhteisön löytämisestä. (Toivio – Nordling 2013, 109.) Aikuiselle terveys ja kunnosta huolehtiminen ovat aiempaa tärkeämpiä (Nurmiranta ym. 2011, 93).

### **3.4 Ikääntymisen kehitysvaiheet**

Eriksonin elämänkaariteorian mukaan ikääntyessä ihminen käy lävitse minän eheytyamisen ja epätoivon kriisin, joka alkaa noin 55-vuotiaana ja kestää elämänkaaren loppuun asti. Tällöin alkaa eletyn elämän arviointi ja ihminen hyväksyy itsessään erilaisia puolia, jolloin minän eheytyminen tapahtuu. Mikäli ihminen ei kykene käsittelemään elämän vaihteita, voi hän alkaa tuntea epätoivoa ja katkeruutta. (Lehtovirta – Peltola 2012, 116.) Kehitysvaiheen perusvoimana on viisaus, joka on avoimuutta ja kiinnostusta elämää kohtaan myös uhkaavan kuoleman edessä. (Dunderfelt 2011, 234–235.)

Vanheneminen tarkoittaa ajan kuluessa tapahtuvaa eri toimintojen heikkenemistä ja kuolemaan johtavien muutosten summaa, tämä on hidas prosessi, joka etenee vähitellen ja, jossa tapahtuu epäsuotuisia muutoksia ihmisen toimintakyvyn kannalta. (Toivio – Nordling 2013, 114.) Ikääntymistä tapahtuu

niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Muutokset voivat harmittaa ja hankaloittaa elämää, mutta on erittäin tärkeää, että ikääntyvä hyväksyy muutokset ja oppii elämään niiden kanssa. (Nurmiranta ym. 2011, 114, 119.)

Ikääntymisen kehityshaasteita ovat henkilökohtaisten tavoitteiden toteuttaminen ja itsensä kehittäminen. Tässä vaiheessa osalla alkavat terveysvaikeudet ja omaan elämään voi liittyä erilaisia menetyksiä, myös eläkkeelle siirtyminen ja isovanhemmuus ovat tärkeitä kehitysvaiheita. Tämä aika voi olla fyysisesti ja sosiaalisesti aktiivista aikaa, mutta voi olla hyvin ahdistava niille, jotka eivät kykene elämään aktiivisesti. Ikääntyminen tuo mukanaan luopumista ja menetystä ja ikään sisältyy raihnaisuutta, hoidon tarpeen ja riippuvuuden lisääntymistä sekä henkilökohtaisen autonomian vähenemistä. Oma kuolemaa aletaan pohtia viimeistään tässä vaiheessa ja on tärkeää löytää oman minän eheys, mikä mahdollistuu elettyä elämää pohtimalla ja iän tuomien muutosten hyväksymisellä. Sosiaalisia haasteita ovat uudet roolit, joita tuovat esimerkiksi eläkkeelle jääminen, isovanhemmuus, puolison ja muiden tovereiden sairastuminen tai kuolema. (Nurmiranta ym. 2011, 121–122, 134.)

## 4 ELÄMÄÄN TYYTYVÄISYYTEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

### 4.1 Sukupuolen yhteys elämään tyytyväisyyteen

Sukupuoli vaikuttaa ihmisen sosiaaliseen ympäristöön, sen muutoksiin sekä yksilön ominaisuuksiin. Tyttöjen ja poikien sosiaaliset ympäristöt eriytyvät jo hyvin varhaisessa vaiheessa, minkä vuoksi kiinnostuksen kohteet alkavat eritä toisistaan, mikä korostaa lasten sukupuolityypillistä käyttäytymistä. Tämän vuoksi tyttöjen ja poikien sosiaaliset taidot, odotukset ja arvostukset alkavat eriytyä. Arvostuksia ja arvoja pidetään elämään tyytyväisyyteen vaikuttavina tärkeinä tekijöinä ja siksi sukupuolten välillä on eroja myös elämään tyytyväisyydessä. (Martikainen 2006, 39–40.)

Martikaisen nuoria aikuisia koskevan tutkimuksen (2006) mukaan naisten ja miesten elämään tyytyväisyyteen vaikuttavissa tekijöissä on eroja. Naisille tärkeitä asioita ovat lapset ja ammattiasema, kun taas miehille selvästi tärkein asia oli ammattiasema, jonka jälkeen seuraavaksi tärkeimmät asiat olivat elämäntavat ja vapaa-ajan aktiivisuus. Molemmille sukupuolille yhtä tärkeitä arvoja olivat läheiset ja turvalliset ihmissuhteet, hyvät perhesuhteet ja terveys. Arvojen eroavuudet näkyvät suoraan elämään tyytyväisyyden kokemukseen kyseisessä tutkimuksessa. (Martikainen 2006, 67–69, 97.)

Naisilla ja miehillä on arvomaailmaeroja, jolloin sukupuoli ja erilaisiin alakulttuureihin kuuluminen voivat vaikuttaa elämään tyytyväisyyteen. Ihmisen henkilökohtaiset arvostukset ja arvot ovat osaltaan pohjana yksilön elämään tyytyväisyydelle. Elämään tyytyväisyyteen heijastuu yksilön kokemaa asemaa vertaasiinsa nähden, jolloin yhteiskunnalliset tekijät ovat yksi selitys arvomaailmojen eroille, minkä vuoksi ammatti ja asema työyhteisössä ovat erityisesti miehille tärkeitä asioita elämään tyytyväisyydessä. (Martikainen 2006, 68.)

Kainulaisen tutkimuksen (1998) mukaan sukupuolella ei ole kovin suurta merkitystä elämään tyytyväisyyden kokemisessa. Tutkimuksen mukaan suurin vaikutus elämään tyytyväisyyteen on terveydentilalla ja toimeentulolla. Miehillä terveydentilan merkitys elämään tyytyväisyydessä on korkeampi kuin naisilla, mutta hyväkuntoisten välillä eroa ei juuri ole. Keskinäisen tai huonon terveydentilan omaavilla miehillä elämään tyytyväisyys oli selkeästi alempi kuin naisilla. Tutkimuksen tulosten mukaan elämään tyytyväisyys ei selity sukupuolella tai iällä, vaan yksilöllisemmillä tekijöillä, kuten työllä ja ihmissuhteilla, on suurempi vaikutus. (Kainulainen 1998, 139, 141, 147.)

#### **4.2 Iän yhteys elämään tyytyväisyyteen**

Iän ja elämään tyytyväisyyden yhteyttä on tutkittu runsaasti eri maissa. Useissa tutkimuksissa on voitu osoittaa, että elämään tyytyväisyys lisääntyy aina 70 ikävuoteen saakka, vaikka kyky tuntea positiivisia tunteita iän myötä hieman heikkenee. Elämään tyytyväisyys siis lisääntyy iän myötä ja korkeimmillaan elämään tyytyväisyys on noin 65-vuotiaana kääntyen laskuun yleensä noin 75-vuotiaana. (Mattila – Aarninsalo 2009, 45.) Härkösen ikääntyvien elämään tyytyväisyyttä käsittelevässä pitkittäistutkimuksessa (2012) elämään tyytyväisyyden nähtiin lisääntyvän iän myötä. Tutkimukseen osallistuneilta henkilöiltä kysyttiin samat kysymykset heidän ollessa 55-, 62- ja 72-vuotiaita. (Härkönen 2012, 55.) Elämänvaiheet ja niihin liittyvät yhteiskunnan asettamat odotukset vaikuttavat elämän tyytyväisyyteen (Martikainen 2006, 38).

Iällä on siis vaikutusta elämään tyytyväisyyteen, jolla taas on vaikutusta elinikään. Lyyran tekemän väitöstutkimuksen (2006) mukaan psykososiaalinen hyvinvointi, kuten elämään tyytyväisyys ja sosiaalinen tuki, yhdessä fyysisen terveyden kanssa ovat tärkeitä tekijöitä ikääntyvien terveydelle ja tutkimuksen yksi osa-alue selvittää elämään tyytyväisyyden eri osa-alueiden yhteyttä kuolemanriskiin 80-vuotiailla ja sitä vanhemmilla. Tutkimuksesta selvisi, että

alhaisia pisteitä elämään tyytyväisyyden osiossa saaneet olivat suuremmassa kuolemanriskissä kuin parempia pisteitä saaneet iäkkäät henkilöt. Kyseeseen vastanneiden vastaushetkellä koetulla elämään tyytyväisyydellä nähtiin olevan yhteys kuolemanriskiin, kun sitä vastoin menneen ajan elämään tyytyväisyydellä ja kuolemanriskillä yhteyttä ei ollut. (Lyyra 2006.)

#### **4.3 Siviilisäädyn ja parisuhteen yhteys elämään tyytyväisyyteen**

Siviilisäädyltään ihminen voi olla naimisissa, naimaton, eronnut tai leski, rekisteröidyssä parisuhteessa (Tilastokeskus 2014). Parisuhde asettaa aikuiselle haasteen, sillä hänen täytyy löytää tasapaino itsemääräämisen ja riippuvuuden välillä. Parisuhteeseen sisältyy monta ulottuvuutta: fyysinen turva ja läheisyys, seksuaalisuus, ystävyys, jälkeläisten saaminen ja hoitaminen, sekä yhteisen arjen jakaminen. Varhaislapsuuden kiintymyssuhde heijastuu aikuisiän parisuhteisiin, ja tätä pidetään rakkaussuhteen perustana. (Nurmiranta – Leppämäki – Horppu 2011, 100–101.) Onnellisuus yhdistetään usein hyvän toimivan parisuhteen löytämiseen, solmimiseen ja ylläpitämiseen. Parisuhde on noussut arvoltaan perheen ohella tärkeimmäksi tavoitteeksi elämässä. Parisuhde ei aina suojele ihmisiä yksinäisyyden tunteilta. Toinen osapuoli voi olla esimerkiksi fyysisesti eri paikassa, joka aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta, mutta parisuhteessa voi kokea myös henkistä yksinäisyyttä, vaikka toinen olisi läsnä. Tällöin voi olla puutteita pariskunnan tunne-elämässä ja vuorovaikutuksessa. (Kontula 2009, 7–8, 152.)

Avioliiton solmivilla henkilöillä on sekä yleisiä, että erityisiä motiiveja avioitumiseen. Puolisolta avioliitossa odotetaan erilaisia hyötyjä, kuten puolison ilmaisema rakkaus, kiitollisuudentunne, tunnustuksen antaminen, turvallisuus ja materiaaliset palkinnot. Avioliitto antaa turvaa myös eräänlaisten perusvaakuksien muodossa ikävien elämäntapahtumien varalle. (Kontula 2009, 22.)

Avoliitto on yksityistä ja juridista sitoutumista. Avoliitto on helpompi purkaa kuin avioliitto. Avoliitossa ei ole samanlaisia rooliodotuksia, mutta se tarjoaa kuitenkin avioliiton tapaan toveruutta, läheisyyttä ja taloudellista tukea. Avoliitossa elävillä suurempi vapaus, lievemmat sitoumukset ja velvollisuudet voivat tarjota parisuhteelle paremman onnen, koska avioituneilla voi olla suhteensa varmuuden vuoksi vähemmän halua ilmaista kiintymystään ja avuliaisuuttaan kumppania kohtaan. Lainsäädäntö jättää avoliitot melkein kokonaan huomioimatta, mikä tuo avoliitolle epävarmuutta. Tämän vuoksi iän myötä tuomat motiivit avoliittojen solmimiseen voivat muuttua, sillä nuori aikuinen saa enemmän sosiaalista tukea avoliittoon kuin keksi-ikäinen. (Kontula 2009, 27–28.)

Erotesa ihminen pettää toiselle antamansa lupaukset ja hän pettää myös omat odotuksensa ja unelmansa, myös tulevaisuudenkuvat muuttuvat. Tällöin on hyväksyttävä, muutokset ja itsensä ja toisen muuttuminen, mikä ei ole aina helppoa ja parin välille voi syntyä syylistämistä ja yhteistyökyvyttömyyttä. Eronneiden elämäntilanne on hyvin raskas ja moniulotteinen, mikä haastaa arjesta selviytymistä. On tärkeää antaa toiselle anteeksi ja sinetöidä suhde, sekä antaa toisilleen ”lupa” elää onnellista elämää, jolloin elämän eteenpäin vieminen on helpompaa. (Väestöliitto 2014.)

Yleensä jossakin vaiheessa elämää ihminen asuu yksin, mikä voi olla tavoitteellista tai ei. Ennen yksin elämistä pidettiin välivaiheena perheen perustamiseen. Nykyään se voi olla myös tavoitetila. Yksin elämisen huonoja puolia ovat kalleus, toisinaan yksinäisyys ja riski syrjäytyä. (Nurmiranta – Leppämäki – Horppu 2011, 105–106.) Yksineläviä ikääntyneitä naisia on nykyään enemmän kuin ennen mikä johtuu naisten itsenäisyyden ja riippumattomuuden tavoittelusta, koulutustason noususta ja urakeskeisyydestä. Naisten pitempi elinajan odote voi olla myös yksi ilmiötä selittävä tekijä. Yksineläjät ovat Suomessa selvästi vähemmän onnellisia elämässään kuin parisuhteessa elävät ihmiset. Tämä korostuu etenkin yksin elävillä keski-ikäisillä miehillä.

Tämä ilmiö selittyy siten, että heidän sosiaalinen tukensa on usein puutteellista. (Kontula 2009, 54.)

Leskeksi jääminen on raskasta aikaa ja muuttaa ihmisen koko elämän, sillä rinnalta lähtee elämän- ja arjen jakaja ja jäljelle jää vain muistoja. Lesken tulee totutella yksin asumiseen, mikä voi aiheuttaa yksinäisyyttä ja olla haasteellista etenkin, jos yhteisiä asuinvuosia on takana paljon. Liikkumis- ja kulkemishalut muuttuvat jokaisella erilailla leskeyden myötä. Osa haluaa vieraila paljon ystävien ja sukulaisten luona, kun osa taas mielellään suree yksin ja on omissa oloissaan. Myös se, haluaako leskeksi jäänyt uutta parisuhdetta, on hyvin yksilöllistä. Osa voi nähdä uuden parisuhteen piristävänä ja elämänhalua palauttavana tekijänä, kun taas osa ei missään nimessä halua uutta suhdetta. Leskeksi jääminen tuo melkein poikkeuksetta mukanaan yksinäisyyttä ja joskus jopa masennusta. (Alho 2012, 62–63, 70.)

#### **4.4 Pääasiallisen toiminnan yhteys elämään tyytyväisyyteen**

Onnellisuuden perusta löytyy arjesta ja näin ollen myös elämään tyytyväisyys muokkautuu pitkälti arjen toiminnan mukaan. Mielekäs työ tai muu päivittäinen tekeminen täyttää arjen palkitsevalla toiminnalla, mikä on tärkeää, sillä ihmisen tehdessä päivittäin asioita, jotka palkitsevat hänet, hän voi hyvin. Jos aika kuluu merkityksettömien ja turhauttavien toimien parissa, ihminen voi tylsistyä ja kokea elämänsä vähemmän mielekkäänä. (Järvilehto 2010, 9.) Itsensä toteuttaminen on yksi onnellisuuden mittari, sillä ihmiset ovat luovia olentoja ja siksi heidän tulisi saada toteuttaa itseään vapaasti (Perttula 2001, 160–161).

Pääasiallinen toiminta ja sen vaikutus toimeentuloon on merkittävä, koska työssä käyvä ihminen tienaa enemmän kuin työtön, opiskelija tai eläkkeellä oleva. Useissa tutkimuksissa on pohdittu tekeekö raha onnelliseksi. Tutkimuksista on noussut esille, että ulkoiset olosuhteet vaikuttavat vain pieneltä



osin onnellisuuteen ja suurempi osuus on ihmisen asenteilla ja näkökulmilla elämään. (Mattila, 2009a.) Ihminen mukautuu helposti erilaisiin tilanteisiin, mikä on osatekijä siihen, että elintason mukana tuomat etuudet alkavat tuntua itsestään selviltä ja näin ollen niiden mukana tuoma tyytyväisyys alkaa laimentua (Mattila – Aarninsalo 2009, 68).

Työ on aikuiselle perheen ja terveyden ohella yksi keskeisimmistä asioista, sillä työ on toimeentulonlähde, keskeinen osa elämää ja se vaikuttaa siihen, keitä me olemme, kuinka elämme ja millainen on hyvinvointimme. Se vaikuttaa identiteetin kehitykseen, perheeseen, vapaa-aikaan, toimeentuloon ja sillä on myös tärkeä sosiaalinen merkitys. Työn piirteet ja vaativuus vaikuttavat siihen, millaisena työ koetaan. (Nurmiranta ym. 2011, 108.) Työssä käyvien henkilöiden työtehtävien kirjo laajenee jatkuvasti ja työntekijältä vaaditaan aina vain enemmän monipuolisempaa kokemusta. Työtehtävistä selviytyminen vaatii paljon osaamista ja taitojen jatkuvaa kehittämistä ja ammatillisten taitojen lisäksi teknisiä, ihmissuhde- ja markkinointitaitoja. Lisäksi ihmisen oma persoonallisuus ratkaisee. (Toivio – Nordling 2013, 118.)

Parhaimmillaan työ antaa paljon ja on hyvinvoinnin perusta ja sen myötä sosiaalinen ympäristö laajenee ja ihminen voi saada uusia ystäviä. Se antaa sisältöä arkeen, haasta ja palkitsee sekä takaa toimeentulon, mikä tuo mukanaan turvallisuuden ja elämänhallinnan tunnetta. Työelämän tulisi olla yhdenvertainen ja tasa-arvoinen sekä mahdollistaa työn ja perheen yhteensovittamisen. (Vantaan kaupunki.) Työ voi tuoda mukanaan myös paineita ja stressiä, joka voi sopivassa määrin antaa työntekijälle lisämotivaatiota. Liiallisena se voi kuitenkin olla uuvuttavaa ja heikentää työkykyä. (Toivio – Nordling 2013, 127.)

Suomalaisissa ja kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu, että palkallisessa työssä käyvät henkilöt ovat tyytyväisempiä elämäänsä kuin työttömät. Työn merkityksellisyys, vaihtelevuus, itsenäisyys ja positiivisen palautteen

saaminen lisäävät yleistä tyytyväisyyttä. Martikaisen nuorille aikuisille tekemän tutkimuksen mukaan toimenkuvalla ja työpaikassa viihtyvyydellä, johon vaikuttavat työn mielekkyys ja työyhteisössä viihtyminen, on olennainen asema elämään tyytyväisyydessä. (Martikainen 2006, 33, 61.)

Osa-aikatyössä on sekä hyvät että huonot puolensa. Virtasen tekemän pro gradu-tutkimuksen (2008) mukaan hyvänä puolena osa-aikatyöntekijät kokivat seuraavat asiat: työvuoroja voi usein sovittaa elämän tilanteeseen sopivaksi ja niitä voi vaihtaa itselle sopiviksi lyhyelläkin varoitusajalla. Myös lomien ajankohdat koettiin usein mielekkäiksi. Huonoiksi asioiksi mainittiin lauantaitöiden suuri määrä, työvuorojen alttius muutoksille sekä työtuntien äkinäinen lisääntyminen esimerkiksi sairaustapauksissa. Tyytymättömyyttä selittää tunne työaseman epävakaisuudesta ja toissijaisuudesta. Virtasen tutkimuksen mukaan osa-aikatyöntekijät olivat kuitenkin suhteellisen tyytyväisiä työhönsä. (Virtanen 2008, 41–43, 50.)

Ikääntyvät ovat entistä kiinnostuneempia osa-aikatyöstä (Maaseuduntulevaisuus 2013). Ikääntyneet saavat osa-aikatyön kautta arkeensa mielekästä tekemistä sen olematta liian kuormittavaa. Osa-aikatyö on yksi toivotuimmista vaihtoehtoista myös työn ja perhe-elämän yhdistämiseen. Väestöliiton tekemän tutkimuksen mukaan osa-aikatyö antaa vanhemmille enemmän aikaa lasten kanssa, vähentää kiirettä kotona ja myös töissä (Miettinen - Manninen 2006). Osa-aikatyöhön haluavat sellaiset henkilöt, joille sekä työ ja perhe ovat yhtä tärkeitä eikä kummastakaan haluta luopua. Samaisen tutkimuksen mukaan osa-aikatyöllä ei koettu olevan suurta heikentävää vaikutusta taloudelliseen tilanteeseen ja useat haastateltavat kokivat perheensä taloudellisen tilanteen suhteellisen hyväksi, vaikka tulot olivatkin todellisuudessa pienentyneet. (Miettinen – Manninen 2006, 81; 85; 98.)

Nuoren elämän kulkua suuntaa suurelta osin koulutuksen valinta., johon vaikuttavat omat mielenkiinnonkohteet ja odotukset, vanhempien odotukset,

mielikuvat ammattien yhteiskunnallisesta arvostuksesta, työllistyminen ja palkkaus sekä koulutusmahdollisuudet (Honkakoski – Kinnunen – Vuorijärvi 2011, 16). Vuoden 2012 Nuorisobarometrin mukaan tutkintoja ja koulutuspaikkaa vailla olevat henkilöt ovat vähemmän tyytyväisiä elämäänsä kuin opiskelevat henkilöt. Tasolla, jolla henkilö opiskelee, ei ole barometrin mukaan suurta vaikutusta elämään tyytyväisyyteen. (Myllyniemi 2012, 103–104.) Hyvinvoinnin kokemista opiskelijoilla lisäävät opintojen eteneminen ja vaikuttamismahdollisuudet opiskeluyhteisössä (Jones 2006).

Oulun seudun lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia koskevan tutkimuksen mukaan 21 prosenttia opiskelijoista on tyytyväisiä taloudelliseen tilanteeseensa ja 34 prosenttia vastaavasti tyytymättömiä (Honkakoski ym. 2011, 18–19). Toimeentulo vaikuttaa elämään tyytyväisyyteen eritavoin eri sosiaaliluokissa. Opiskelijoilla yhteys elämään tyytyväisyyden ja toimeentulon välillä on vähäisin ja elämään tyytyväisyys muodostuu muista tekijöistä. (Kainulainen 1998.)

Eläkeläisliiton etujärjestön tekemän kyselyn mukaan eläkeläiset ovat suhteellisen tyytyväisiä elämään (Maaseuduntulevaisuus 2013). Tärkeiksi asioiksi elämässään he kokivat tiiviin yhteyden läheisiin ja ystäviin, aktiivisen liikunnan harrastuksen sekä lähipiirin auttamisen arjen askareissa. Elämään tyytyväisyyttä laski tunne siitä, etteivät iäkkäät kokeneet tulevansa kuulluksi yhteiskunnassa. (Maaseuduntulevaisuus 2013.) Kainulaisen tutkimuksen mukaan eläkkeellä olevat kokevat olevansa tyytyväisiä elämäänsä vaikka taloudellinen tilanne olisi niukkakin (Kainulainen 1998). Kaikkein tyytyväisimpiä elämäänsä ovat eläkeläiset, joilla on hyvä toimeentulo. Eläkeläisillä toimeentulolla näyttäisi olevan kuitenkin yhteys elämään tyytyväisyyteen niin, että elämään tyytyväisyys kasvaa toimeentulojen kasvaessa. (Kainulainen 1998.)

Työttömyys on taloudellinen uhka ja samalla uhka myös ihmisen identiteetille ja sosiaaliselle elämälle. Työtön jää vaille muun muassa sosiaalisen yhteisön

jäsenyyden ja arvostuksen tunnetta, selkeää elämänrytmiä, mahdollisuutta kokea ammatillisia haasteita ja onnistumisia. Vaikka työttömyystuki kattaa osan taloudellisesta menetyksestä, on työttömyys yksi suurimmista riskitekijöistä köyhyydelle. Lisäksi työttömyys voi aiheuttaa pettymystä, häpeää ja vihaa. (Nurmiranta ym. 2011, 108–109.) Työttömyydellä on sekä fyysisiä että psyykkisiä vaikutuksia ihmiseen ja työttömien terveys on usein heikompi kuin työssä käyvien, minkä voivat aiheuttaa stressi ja muut psyykkiset ongelmat. Usein työttömillä tapahtuu muutoksia elämäntavoissa epäterveellisempään suuntaan, mikä myös vaikuttaa terveyteen heikentävästi. (Vaarama – Moisio – Karvonen 2010, 235.)

Lomautus tarkoittaa työnantajan puolesta tapahtuvaa työnteen ja palkanmaksun keskeyttämistä määräajaksi tai toistaiseksi työsuhteen pysyessä muuten voimassa. Lomauttaminen voi olla myös säännöllisen työajan lyhentämistä ja lomautuksen aikana työntekijä on oikeutettu saamaan työttömyyspäivärahaa tai päivärahaa sen mukaan, minkälainen lomautus on kyseessä. (Työsuojeluhallinto 2013.) Lomautuksen jälkeen ihmiset yleensä löytävät uuden työn tai jatkavat työtään. Martikaisen tutkimuksen mukaan yhteiskunnallisista tai henkilökohtaisen elämän muutoksista johtuva hetkellisesti laskenut elämään tyytyväisyyden taso palautuu nopeasti (Martikainen 2006). Näin ollen työhistorian vakaudella tai epävakaudella ei ole myöhemmin vaikutusta elämään tyytyväisyyteen, mutta se kuitenkin vaikuttaa elämänhallinnan tunteeseen sitä laskevasti. Sen sijaan henkilöt, jotka kyselyyn vastatessaan olivat työttömiä, kokivat olevansa elämäänsä vähemmän tyytyväisiä. (Martikainen 2006, 58, 63, 66.)

## 5 VÄESTÖTUTKIMUS JA SEN KOHDERYHMÄ

Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos on teettänyt yhdessä Lapin Sairaanhoidopiirin ja Lapin kuntien kanssa laajan kyselytutkimuksen koskien 15 - 80-vuotiaiden lappilaisten mielenterveyttä. Tutkimus on osa Mielen Tukihanketta 2010 – 2015, joka on tärkeä osa kansallista mielenterveys- ja päihdesuunnitelman toimeenpanoa. Hankkeen tavoitteena on tukea kuntien mielenterveys- ja päihdestrategian laatimista korostaen edistävää ja ehkäisevää työtä, sekä antaa tietoa erilaisista edistävistä ja ehkäisevistä toimintamalleista ja käytännöistä sekä edistää palveluiden koordinoitua. (Nordling 2011).

Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos käytti tutkimuksessaan kyselylomaketta, joka lähetettiin postitse satunnaisotannalla 8200 henkilölle. Kyselylomakkeen saajat olivat iältään 15 – 80-vuotiaita ja tutkimukseen osallistui 12 kuntaa, jotka olivat Enontekiö, Kemijärvi, Kittilä, Kolari, Muonio, Pello, Posio, Ranua, Rovaniemi, Salla, Sodankylä ja Utsjoki. (Pohjolan Sanomat 2012.) Tutkimuksessa selvitettiin ihmisten elämänhallinnan tunnetta, kokemusta sosiaalisesta tuesta, psyykkistä toimintakykyä ja kuormittuneisuutta. Tutkimus selvitti lisäksi lappilaisten alkoholiongelmia, depressiota, sosiaalista pääomaa, vastaajien asenteita ja tietämystä mielenterveydestä, positiivista mielenterveyttä, elämänlaatua ja elämään tyytyväisyyttä.

## 6 TYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa tietoa lappilaisten elämään tyytyväisyydestä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kyselyn pohjalta. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää elämään tyytyväisyyden kokemista Lapissa sekä iän, sukupuolen, siviilisäädyn ja pääasiallisen toiminnan yhteyttä elämään tyytyväisyyteen.

Tutkimusongelmat, joihin etsimme vastauksia opinnäytetyössämme, ovat:

Ovatko lappilaiset tyytyväisiä elämäänsä?

Ovatko ikä, sukupuoli, siviilisäätö ja pääasiallinen toiminta yhteydessä lappilaisten kokemaan elämään tyytyväisyyteen?

Työmme antaa tietoa lappilaisten elämään tyytyväisyydestä eri taustamuuttujien pohjalta ja näin toimeksiantajamme, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, saa syvällisen analyysin elämään tyytyväisyyden osa-alueesta, Lapin sairaanhoitopiiri saa tiedon lappilaisten elämään tyytyväisyydestä sekä henkisen hyvinvoinnin tilasta ja hoitohenkilökunta saa suunta antavaa tietoa, millaisissa ryhmissä elämään tyytyväisyyden kokemisessa on puutteita. Näin he saavat tietoa, millaiset ryhmät ovat erityisen tuen tarpeessa ja osaavat kohdentaa tukensa sitä erityisesti tarvitseviin potilaisiin, jolloin potilaat saavat kokonaisvaltaisempaa hoitoa. Olemme tulevaisuudessa hoitajia ja työssämme kohtaamme erilaisia potilaita, siksi on hyvä tietää, minkälaiset tekijät vaikuttavat lappilaisten elämään tyytyväisyyteen ja missä elämään tyytyväisyyden osa-alueissa on puutteita. Näin osaamme kohdentaa paremmin tukea sitä tarvitseviin potilaisiin.

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 7.1 Menetelmä

Aineisto, jota analysoimme, perustuu toimeksiantajamme Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemään lappilaisten mielenterveyttä selvittävään tutkimukseen, jonka yksi osa-alue on elämään tyytyväisyys. Analysoimme elämään tyytyväisyyden osa-alueen yhteyttä ikään, sukupuoleen, siviilisäättyyn ja pääasialliseen toimintaan. Valmiin aineiston käytössä on oltava tarkkana siitä, että aineistosta saatavat tiedot vastaavat juuri sitä, mitä halutaan selvittää. On myös huomioitava aineiston keruutapa, keitä tiedot koskevat ja kuinka yleistettäviä tiedot ovat. Valmiin aineiston aihealuokituksia voi olla vaikea muuttaa, minkä vuoksi oman kysymyksen asettelun ja valmiina saadun aineiston yhteensovittaminen ei ole aina helppoa. (Alkula – Pöntinen – Ylöstalo 1999, 52–53.)

Opinnäytetyömme on määrällinen tutkimus eli kvantitatiivinen tutkimus, jonka pohjatutkimus on toimeksiantajamme Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämä kyselytutkimus. Kvantitatiivinen tutkimus pyrkii yleistämään ja sen tarkoituksena on kysyä pieneltä joukolta tutkimusongelmaan liittyviä kysymyksiä. Pieni joukko on otos, jonka edellytetään edustavan koko joukkoa eli perusjoukkoa. Tutkimustulosten tulee siis edustaa koko joukkoa eli niiden on oltava yleistettäviä ja tutkimuksen tulokset ovat luotettavia, kun otos on riittävän suuri. (Kananen 2008, 10.) Määrällisellä tutkimuksella pyritään yleistämään asioita ja luomaan numeraalista tietoa tutkimuksen pohjalta. Teoreettisilla käsitteillä on määrällisessä tutkimuksessa keskeinen rooli, koska niiden avulla tutkimuksesta löydetään säännönmukaisuuksia. (Vilkka 2007, 25–26.)

Tutkimus, jonka aineistoa analysoimme, on suoritettu kyselylomakkeella. Tämä on aineistonkeruu tapa, jossa kysymysten muoto on vakioitu. Tällöin

kaikilta kyselyyn osallistujilta kysytään samat kysymykset samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Kyselylomaketta käytetään silloin, kun tutkittavia on paljon ja he ovat laajalla alueella. (Vilkkä 2007, 28.) Terveysten ja hyvinvoinnin laitos lähetti kyselylomakkeensa postitse 8200 henkilölle 12 eri kuntaan.

## **7.2 Tutkimusaineiston hankinta**

Olemme käyneet Lapin Yliopistolla palaverissa, joissa ovat olleet mukana toimeksiantajamme edustajia Terveysten- ja hyvinvoinninlaitokselta, Lapin yliopistolta yliopistolehtoreita ja opiskelijoita, Lapin ammattikorkeakoululta opinnäytetyöohjaajamme sekä opiskelijoita. Palaverissa olemme saaneet tietoa Terveysten- ja Hyvinvoinninlaitoksen teettämästä kyselytutkimuksesta ja olemme keskustelleet aiheista, jotka opiskelijoita kiinnostavat lopputöiden suhteen. Olemme saaneet siellä myös ohjeita eettisyyden ja luottamuksellisuuden suhteen.

Olemme tehneet ensin opinnäytetyösuunnitelman, jossa esittelimme aiheemme. Lähetimme opinnäytetyösuunnitelman Terveysten- ja hyvinvoinninlaitokselle tutkimuslupa- ja toimeksiantosopimuksen kanssa. Valittuamme opinnäytetyöhömmä tutkimusaineistosta aiheitamme koskevat kysymykset sekä tutkimusluvan ja toimeksiantosopimuksen saatuaamme, haimme Lapin Yliopistolta Terveysten- ja Hyvinvoinninlaitoksen teettämän kyselytutkimuksen tutkimusaineiston projektiin osallistuvalta lehtorilta. Hänen kanssaan teimme kirjallisen sopimuksen, koskien vaitiolovelvollisuuttamme ja lupasimme, ettemme luovuta aineistoa kenellekään ja hävitämme aineiston asianmukaisesti työmme valmistuttua.

## **7.3 Tutkimusaineiston analyysi**

Tutkimuksemme selvittää yhtä muuttujaa eli elämään tyytyväisyyttä ja tavoitteenamme on saada tietoa tämän muuttujan jakaumasta, joten käytämme



sijaintilukuja aineiston analyysimenetelmänä. Sijaintiluvuilla tarkoitetaan havaintoarvojen sijaintia kuvaavia tunnuslukuja, joita ovat keskiarvo ja moodi. Keskiarvo kuvaa havaintoarvojen keskimääräistä suuruutta. Käytämme työssämme moodia, jolla kuvataan arvoa tai luokkaa, jossa esiintymistiheys eli frekvenssi on suuri. Frekvenssi kuvaa havaintojen lukumäärää jossakin ryhmässä, luokassa tai koko aineistossa. (Vilka 2007, 119–123.) Analysoimme työssämme elämään tyytyväisyyttä käsittelevien kysymysten frekvenssiä iän, sukupuolen, siviilisäädyn ja pääasiallisen toiminnan mukaisissa ryhmissä.

Aineistoa on paljon ja rajasimme siitä omaan aiheeseemme eli elämään tyytyväisyyteen sopivat kysymykset. Kysymykset, joilla selvitämme taustamuuttujia, ovat numero 1 (ikä), 2 (sukupuoli), 5 (siviilisäätty) ja 8 (pääasiallinen toiminta). Kysymysryhmä, joka mielestämme selvittää elämään tyytyväisyyttä, on numero 21. Kysymyksiä oli neljä ja ne selvittävät osallistujien elämän kiinnostavuutta, onnellisuutta, helppoutta ja yksinäisyyttä. Aineisto, jonka saimme, oli valmiiksi syötetty SPSS-ohjelmaan, joten saimme suoraan alkaa tehdä frekvenssi- ja ristiintaulukointeja. Ristiintaulukoimme jokaisen elämään tyytyväisyyttä käsittelevän kysymyksen jokaisen taustamuuttujan kanssa. Ristiintaulukoinnin avulla pystymme havainnollistamaan mahdolliset yhteydet kahden eri muuttujan välillä (Metsämuuronen 2009, 358). Otimme jokaisesta ristiintaulukoinnista myös Khii-arvon, joka selvittää, voidaanko otoksesta saadut frekvenssit yleistää perusjoukkoon. Mikäli Khii-arvo on alle 0,05, on tulos tilastollisesti merkittävä eli asia voidaan yleistää koko perusjoukkoon. (KvantiMOTV 2004.)

Saamamme tulokset esitämme pylväsdiagrammeilla. Pylväsdiagrammit ovat sopiva tapa esittää havaintojen määrää, esimerkiksi useimmin esiintyvää havaintoarvoa eli moodia, joka asettuu diagrammin huippukohtaan (Vilka 2007, 139). Lisäksi avaamme sanallisesti tutkimuksen taustamuuttujat sekä saamamme tutkimustulokset.

## 7.4 Eettisyys ja luotettavuus

Tieteellisessä tutkimuksessa on tärkeää, että tutkittavat, kuten yksilöt, ryhmät ja paikkakunnat, säilyvät tuntemattomina, koska määrällisessä tutkimuksessa tutkimustuloksia ei kirjata yksilöittäin. Sen sijaan eettisesti tärkeämmäksi muodostuu kirjoittamistapa eli on suotavaa kirjoittaa positiivisessa sävyssä. (Vilkka 2007, 164.) Opinnäytetyössämme olemme huomioineet eettisyyden siten, että analysoidessamme kysymyksiä emme käsittele aineistoa kunnittain. Näin tuloksissamme ei tule esiin tietoa alueellisesti vaan yleisesti katsoen koko Lapista.

Arvioitaessa työmme luotettavuutta käytämme käsitteitä validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkitaan oikeita asioita tutkimusongelman kannalta. Käyttämällä oikeaa tutkimusmenetelmää, oikeaa mittaria ja mittaamalla oikeita asioita varmistetaan tutkimuksen validiteetti. Reliabiliteetti taas kuvaa tutkimustulosten pysyvyyttä eli tutkimusta toistettaessa saadaan samat tulokset tutkijasta riippumatta. (Kananen 2006, 79–81.) Reliabiliteetti kuvaa mittaukseen liittyviä asioita ja tarkkuutta tutkimuksen toteutuksessa sekä varmistaa, ettei tutkimukseen sisälly satunnaisvirheitä (Vilkka 2007, 149). Tutkimuksen otoksen on oltava riittävän suuri, jotta tutkimustulokset ovat luotettavia ja yleistettäviä (Kananen 2008, 10).

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän tutkimuksen kyselylomakkeessa ei ollut selkeää elämään tyytyväisyyden mittaria. Meidän tuli itse valita analysoitavat kysymykset, jotka mielestämme käsittelevät elämään tyytyväisyyttä. Kyselylomakkeessa oli useita kysymyksiä, jotka olisivat sopineet elämään tyytyväisyyttä selvittäviksi, mutta meidän tuli työmäärän rajaamisen vuoksi valita vain osa kysymyksistä. Reliabiliteettiin liittyy riski siitä, että toistettaessa tutkimusaineiston analyysi, tulokset arvioitaisiin eri tavalla. Analysoidessamme tutkimusaineistoa, selvitimme vastanneiden frekvenssiä, jota kuvaamme prosenttiluvuilla. Tutkimusaineisto on niin suuri, että olemme

hyödyntäneet työssämme myös Khii-testiä, joka kertoo tulosten yleistettävyydestä, mikä lisää työmme luotettavuutta.

Joissakin ristiintaulukoinneissa osittain epäluotettavaksi tulokseksi tulivat ristiintaulukoinnit, joissa analysoitiin yhteyttä pääasialliseen toimintaan. Vain hyvin pieni osa vastanneista edusti varusmies- tai siviilipalveluksessa olevia tai henkilöitä, jotka olivat hoitamassa omaa kotitalouttaan tai omaisiaan. Näin ollen emme voi yleistää tuloksia edellä mainittujen pääasiallisten toimien osalta. Kuitenkin muiden pääasiallisen toiminnan edustajien määrä oli suhteellisen suuri, joten niiden ryhmien osalta tutkimustulokset ovat yleistettävissä. Koska tiedostamme, että osa ryhmistä oli erittäin pieniä, emme käsittele vastauksia niiden ryhmien osalta. Näin tutkimuksemme luotettavuus säilyy hyvänä.

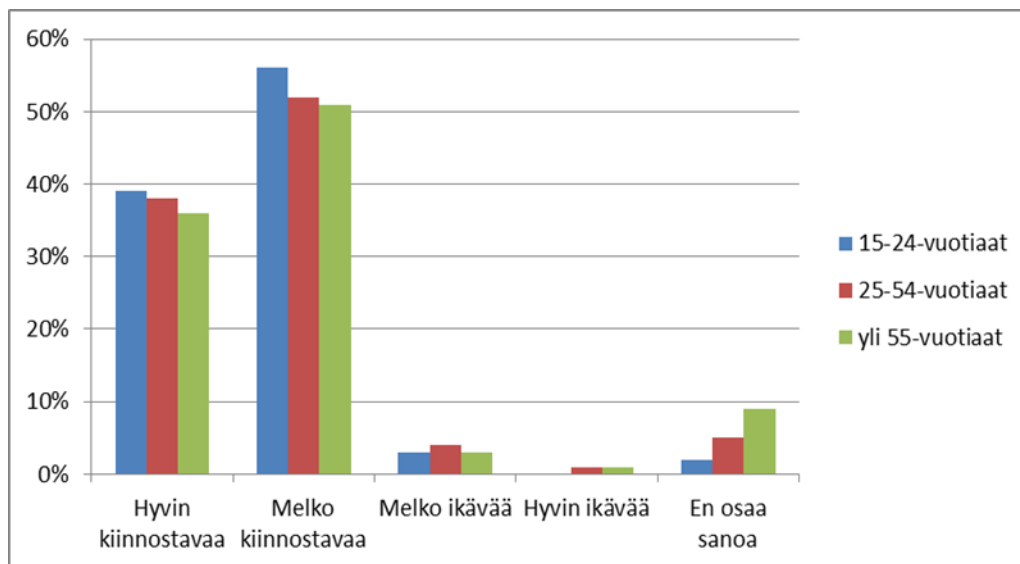
## 8 TUTKIMUSTULOKSET

### 8.1 Taustamuuttajat

Valitsimme työhömmme taustamuuttujiksi vastanneiden iän, sukupuolen, siviilissäädyn ja pääasiallisen toiminnan. 15–24-vuotiaita kyselyyn vastanneita oli 20 % (n= 519), 25–54-vuotiaita 58 % (n= 1517) ja yli 55-vuotiaita 22 % (n= 581). Kyselyyn vastanneista miehiä oli noin puolet (51 %, n=1345) ja naisia puolet (49 %, n=1272). Vastanneista noin puolet (47 %, n=1241) eli avioliitossa ja avoliitossa tai parisuhteessa oli 17 % (n=436) vastanneista. Naimattomia oli noin viidesosa (21 %, n=556), eronneita 8 % (n=216) ja leskeksi jääneitä oli 5 % (n=128). Kokopäivätyössä oli 40 % (n=1010), osa-aikatyössä 5 % (n= 113) ja työttömiä 6 % (n= 152). Opiskelijoita vastanneista oli 10 % (n=253) ja eläkeläisiä 34 % (n= 865). Varusmies tai siviilipalveluksessa oli alle yksi prosentti (n=9). Hoitamassa omaa kotitaloutta tai perheenjäseniä oli kaksi prosenttia (n=40). Muussa määrittelemättömässä toiminnassa oli kolme prosenttia (n=21).

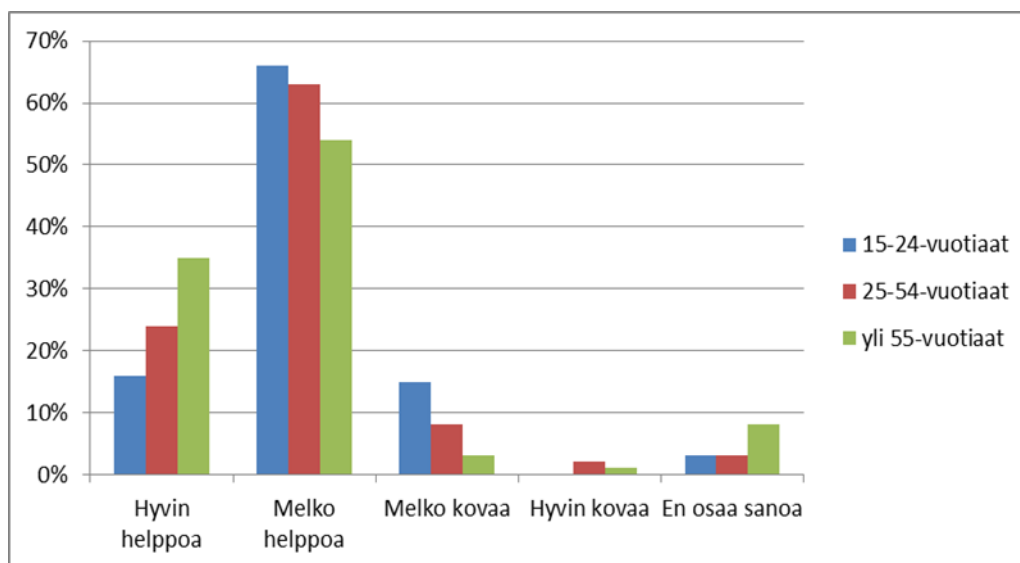
### 8.2 Ikä ja elämään tyytyväisyys

Suuria eroja elämään tyytyväisyydessä ei ikäryhmien välillä ole. Tulosten mukaan Lapissa on suhteellisen paljon yksinäisiä ihmisiä ikäryhmästä riippumatta. 25–54-vuotiaat ja yli 55-vuotiaat kokevat elämänsä hieman helpommaksi kuin nuoret, kun taas nuoret pitävät elämänsä hieman kiinnostavampana kuin muut ikäryhmät. Onnellisuuden kokemisessa ei ikäryhmien välillä eroa ollut juuri lainkaan.



Kuvio 1 Elämän kiinnostavuuden kokeminen eri ikäryhmissä

15–24-vuotiaat kokevat elämänsä hieman kiinnostavampana kuin 25–54-vuotiaat ja yli 55-vuotiaat (Kuvio 1). Nuorista hyvin kiinnostavana elämänsä koki 39 % (n=200) ja melko kiinnostavana 56 % (n=285). Aikuisista hyvin kiinnostavaa vastasi 38 % (n=563) ja melko kiinnostavaa 52 % (n=780). Yli 55-vuotiaista vastaavat luvut olivat 36 % (n=197) ja 51 % (n=278). Melko ikäväksi elämänsä koki jokaisesta ryhmästä alle 5 %. Analyysin Khii-arvo on 0,000 eli tuloksella on tilastollinen merkitys. Toisin sanoen voidaan todeta, että ikäryhmien välillä on havaittavissa pientä eroa ja noin 90 % lappilaisista kokee elämänsä jollakin tapaa kiinnostavaksi.



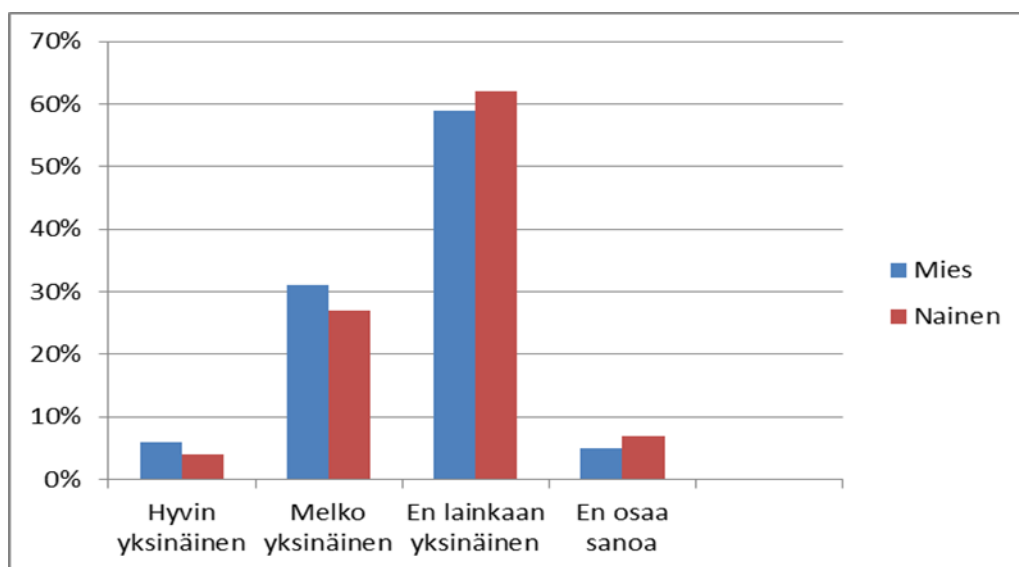
Kuvio 2 Elämän helppouden kokeminen eri ikäryhmissä

Kysyttäessä, kokevatko osallistujat elämänsä helpoksi vai kovaksi, eroja ikäryhmien välillä on (Kuvio 2). Nuoret kokevat elämänsä hieman muita ikäryhmiä kovemmaksi. Nuorista 15 % (n=78) koki elämänsä melko kovaksi. Vastaavat luvut aikuisissa ovat 8 % (n=114) ja yli 55-vuotiaissa 3 % (n=16). Myös elämän kokemisessa hyvin helpoksi on nähtävissä, että nuorilla on huomattavasti alhaisemmat luvut. Nuorista hyvin helpoksi elämänsä kokee 16 % (n=80), kun taas yli 55-vuotiaita yli kolmannes (35 %, n=191). Analyysin Khii-arvo on 0,000. Voidaan siis yleisesti ottaen sanoa, että yli 55-vuotiaat kokevat elämänsä helpoimmaksi ja nuoret kovimmaksi.

### 8.3 Sukupuoli ja elämään tyytyväisyys

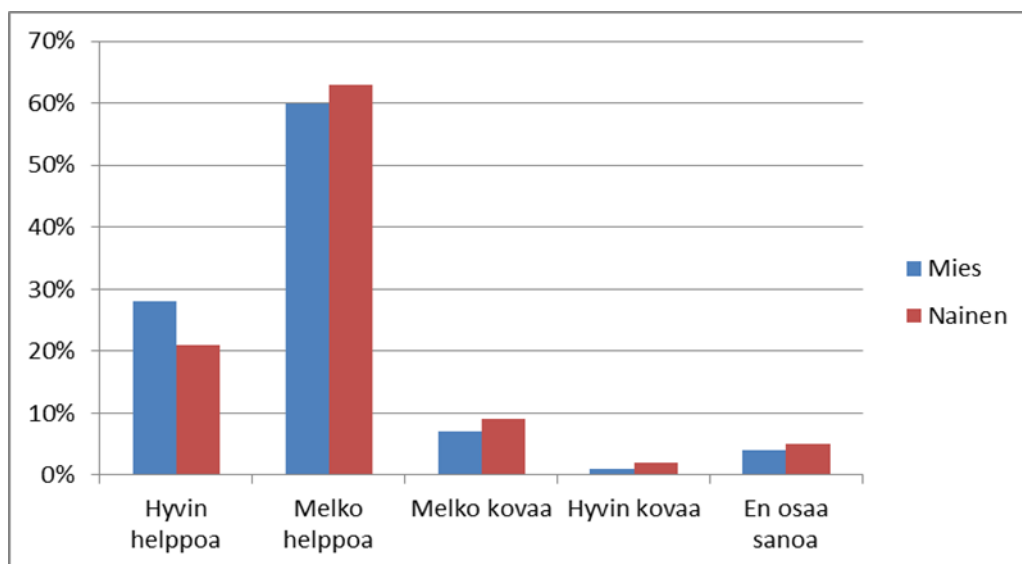
Sukupuolten välillä elämään tyytyväisyyden suhteen ei ole suuria eroja. Elämänsä melko kiinnostavaksi kokee noin puolet naisista (52 %, n=650) ja miehistä (53 %, n=692). Hyvin kiinnostavaksi elämänsä miehistä kokee 38 % (n=499) ja naisista 37 % (n=462). Miehistä ja naisista elämänsä kokee melko onnelliseksi noin puolet. Naisista 57 % (n=709) ja miehistä 56 % (n=734) kokee itsensä melko onnelliseksi. Hyvin onnelliseksi itsensä kokee reilu kolmannes. Sekä naisista että miehistä 35 % kokee itsensä hyvin onnelliseksi. Miesten ja naisten välillä eroa syntyi yksinäisyyden kokemisen suhteen siten,

että miehet kokevat yksinäisyyttä hieman enemmän kuin naiset. Naiset kokevat puolestaan elämänsä hieman miehiä kovemmaksiksi.



Kuvio 3 Yksinäisyyden kokeminen sukupuolten välillä

Naisista ja miehistä enemmistö ei koe lainkaan yksinäisyyttä (Kuvio 3). Naisista 62 % (n=771) ja miehistä 59 % (n=775) ei koe itseään lainkaan yksinäiseksi. Melko yksinäiseksi itsensä kokee naisista 27 % (n=340) ja miehistä 31 % (n=406). Hyvin yksinäiseksi itsensä tuntee naisista 4 % (n=45) ja miehistä 6 % (n=73). Analyysin Khii-arvo on 0,001 eli tutkimustulos on yleistettävissä, jolloin voidaan todeta lappilaisten miesten kokevan naisia enemmän yksinäisyyttä.



Kuvio 4 Elämän kovuuden kokeminen sukupuolten välillä

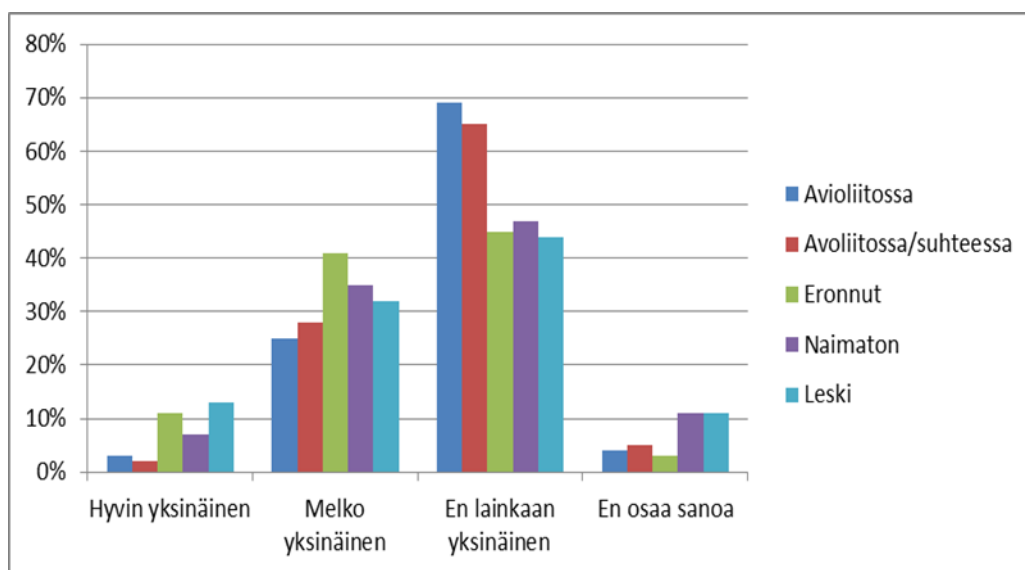
Miehistä ja naisista suurin osa kokee elämänsä melko helpoksi (Kuvio 4). Naisista 63 % (n=788) ja miehistä 56 % (n=785) kuvaili elämänsä melko helpoksi. Hyvin helpoksi elämänsä kokee naisista 21 % (n=261) ja miehistä 28 % (n=363). Melko kovaksi elämänsä kokee naisista 10 % (n=118) ja miehistä 7 % (n=18). Analyysiin Khii-arvo on 0,001, jolloin tutkimustulos on yleistettävissä ja voidaan sanoa, että lappilaiset naiset kokevat elämänsä kovemmaksi kuin miehet.

#### 8.4 Siviilisäätty ja elämään tyytyväisyys

Elämään tyytyväisyyteen vaikuttavien tekijöiden ja siviilisäädyn välillä on nähtävissä yhteys. Yleisesti ottaen avio- tai avoliitossa tai parisuhteessa elävät ovat arvioineet elämänsä osa-alueita paremmiksi kuin eronneet, naimattomat ja lesket. Kysyttäessä elämän kiinnostavuudesta noin 40 % parisuhteessa elävistä henkilöistä vastasi elämänsä olevan hyvin kiinnostavaa. Vastaava luku muun siviilisäädyn omaavilla henkilöillä oli noin 30 %. Elämänsä melko ikäväksi kokemisella ei ollut yhteyttä vastanneiden siviilisäättyyn. Hyvin ikäväksi elämänsä kuvaili useimmiten joko eronnut, naimaton tai leski. Kysyt-

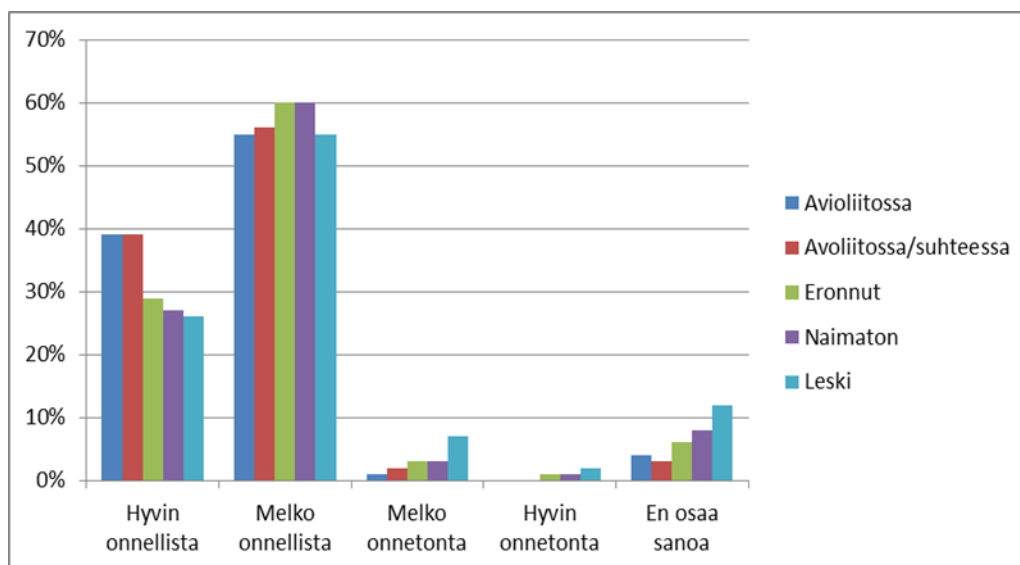


täessä, kokivatko osallistujat elämänsä helpoksi vai kovaksi, ei ryhmien välillä ollut suuria eroja. Ainoastaan avioliitossa elävät kokivat elämänsä hieman helpommaksi kuin muut ryhmät. Kovimmaksi elämänsä kokivat naimattomat noin viiden prosentin erolla muihin ryhmiin.



Kuvio 5 Yksinäisyyden kokemisen yhteys siviilisäätyyn

Yksinäisyyden kokemisessa eri siviilisäädyn omaavilla henkilöillä oli huomattavia eroja (Kuvio 5). Eronneet, naimattomat ja lesket kokivat itsensä selkeästi yksinäisemmäksi kuin avio- tai avoliitossa tai parisuhteessa elävät. Hyvin yksinäiseksi elämänsä koki joka kymmenes eronnut (11 %, n=23) ja leski (13 %, n=16). Naimattomista 7 % (n=39) koki itsensä hyvin yksinäiseksi. Melko yksinäiseksi elämäänsä kuvasivat eronneista 41 % (n=86), naimattomista 35 % (n=189) ja leskistä 32 % (n=40). Vastaava luku avioliitossa elävillä oli 25 % (n=299) ja avoliitossa tai parisuhteessa elävillä 28 % (n=119). Avio- tai avoliitossa tai parisuhteessa elävistä noin 65 % eivät kokeneet itseään lainkaan yksinäiseksi. Vastaava luku eronneilla, naimattomilla tai leskillä oli noin 20 % alhaisempi. Analyysin Khii-arvo on 0,000 eli voidaan yleisesti todeta, että parisuhteessa elävät kokevat itsensä vähiten yksinäiseksi.



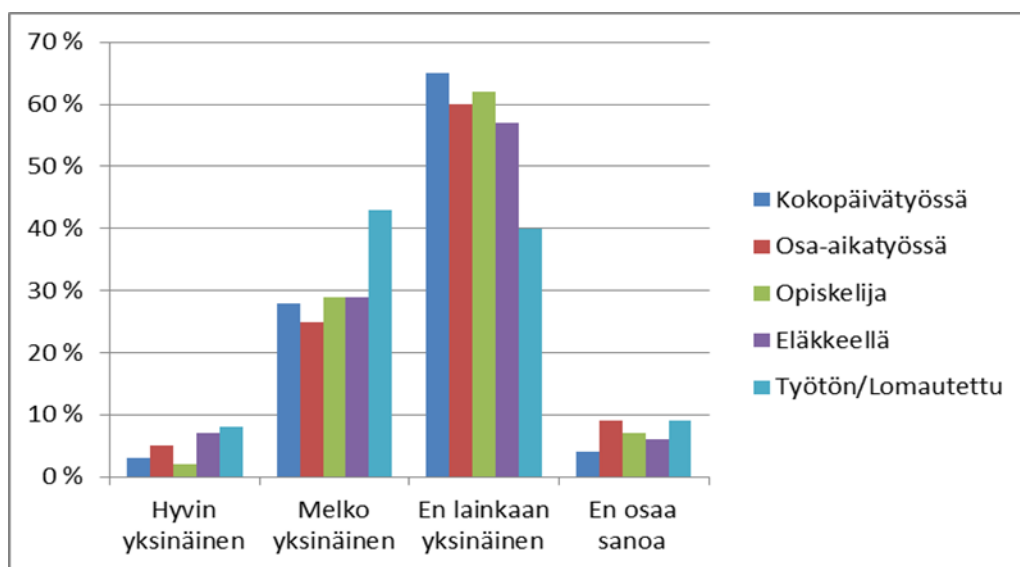
Kuvio 6 Elämän onnelliseksi kokemisen yhteys siviilisäättyyn

Siviilisäädyllä nähdään olevan vaikutusta elämän onnelliseksi kokemisessa (Kuvio 6). Hyvin onnelliseksi elämäänsä kuvaili avioliitossa elävistä 39 % (n=473) ja avioliitossa tai parisuhteessa elävistä 40 % (n=169). Eroa muihin siviilisäädyn omaaviin henkilöihin kyseisessä kohdassa oli noin 10 %. Vastaavasti melko onnettomaksi elämäänsä kuvaili leskistä 7 % (n=8), eronneista 3 % (n=7) ja naimattomista 3 % (n=16). Hyvin onnettomaksi elämänsä koki vain pieni osuus kyselyyn vastanneista, mutta tästäkin joukosta lesket, naimattomat ja eronneet erottuivat korkeammilla luvuilla. Analyysin Khii-arvo on 0,000. Näin ollen voidaan yleisesti todeta, että avio- tai avioliitossa tai parisuhteessa elävät kokevat elämänsä onnellisemmaksi kuin eronneet, naimattomat ja lesket.

### 8.5 Pääasiallinen toiminta ja elämään tyytyväisyys

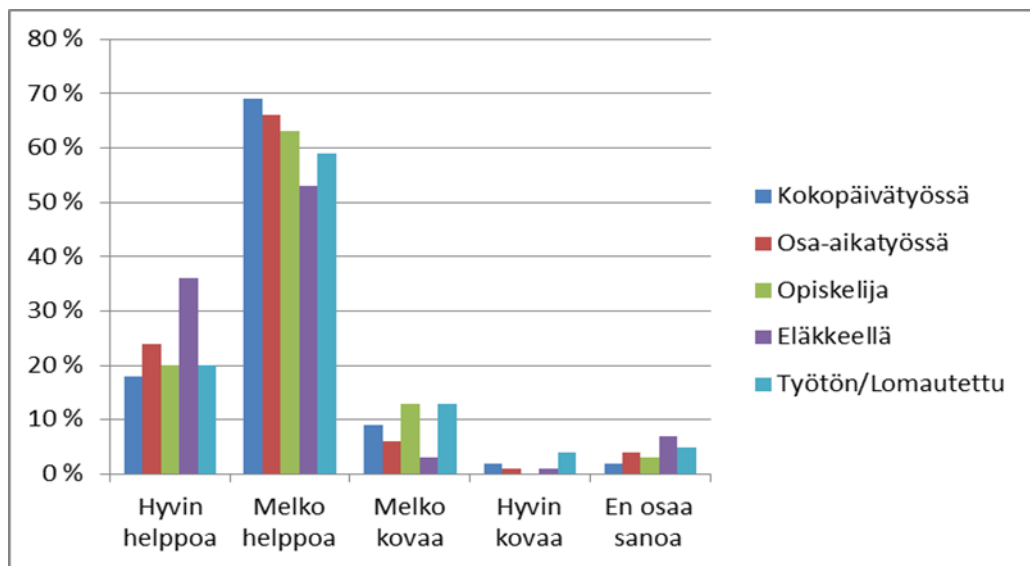
Pääasiallisen toiminnan vaikutus elämään tyytyväisyyteen on huomattavissa kyselyn vastauksista. Enemmistö kokee elämänsä joko hyvin kiinnostavana tai melko kiinnostavana. Eläkeläisistä 3 % (n=26) kokee elämän melko ikävänä ja hyvin ikävänä 2 % (n=17). Melko onnelliseksi tai hyvin onnelliseksi elämänsä kokee suurin osa. Opiskelijoista 4 % (n=10) kokee elämänsä melko onnettomaksi ja työttömistä tai lomautetuista 5 % (n=7). Yksinäisyyden ja

elämän kovuuden suhteen löytyi eniten eroavaisuuksia eri pääasiallista toimintaa edustavilla henkilöillä.



Kuvio 7 Pääasiallisen toimen vaikutus yksinäisyyden kokemiseen

Yksinäisyyttä esiintyy kaikissa pääasiallisen toiminnan ryhmissä (Kuvio 7). Työttömistä ja lomautetuista melko yksinäiseksi tuntee itsensä 44 % (n= 65) ja hyvin yksinäiseksi 8 % (n=12). Opiskelijoista kolmannes (29 %, n=72) kokee olevansa melko yksinäinen. Myös eläkeläisistä kolmannes (29 %, n=244) on melko yksinäisiä ja hyvin yksinäisiä on 7 % (n=59). Kokopäivätyössä käyvistä 28 % (n=281) kokee elämänsä melko yksinäiseksi. Analyysin Khii-arvo on 0,000 eli voidaan yleisesti sanoa lappilaisten kokevan huomattavan paljon yksinäisyyttä.



Kuvio 8 Pääasiallisen toimen vaikutus elämän kovuuden kokemiseen

Enemmistö lappilaisista kokee elämänsä hyvin tai melko helpoksi (Kuvio 8). Työttömistä ja lomautetuista elämänsä kokee melko kovaksi 13 % (n=19) ja hyvin kovaksi 4 % (n=5). Opiskelijoista 13 % (n=34) kokee elämänsä melko kovaksi. Kokopäivätyössä käyvistä 69 % (n=682) kokee elämänsä melko helppona ja melko kovana 9 % (n=92). Eläkeläiset erottuvat joukosta niin, että muihin ryhmiin verrattuna, suuri osa kokee elämänsä hyvin helpoksi. Eläkeläisistä yli kolmannes (36 %, n=295). Analyysin Khii-arvo on 0,000 eli tutkimustulos on yleistettävissä.

## 9 POHDINTA

### 9.1 Keskeisten tulosten tarkastelu ja päätelmät

Elämään tyytyväisyys on keskeisessä osassa ihmisen henkistä hyvinvointia ja näin ollen mielenterveyttä ja sisältää ihmisen oman käsityksen arvomaailmasta, kulttuurista, suhteesta omiin tavoitteisiin, odotuksiin ja huoliin (Härkönen 2012, 25–26). Jokainen arvioi elämäänsä tietyistä näkökulmasta, johon vaikuttaa ajankohta, jolloin arvio tehdään (Mattila 2009b). Tämän vuoksi elämään tyytyväisyys voi vaihdella helposti pienten asioiden vaikutuksesta ja elämään tyytyväisyyttä arvioitaessa ihmisen arvomaailma ja elämän tavoitteet antavat suuntaa arvion tekoon. Toisille voi olla tärkeää esimerkiksi terveys ja tällöin hän arvioi elämään tyytyväisyyttään terveyden kannalta, mutta toisille taas ihmissuhteet ovat tärkeämpiä, jolloin elämään tyytyväisyys arvio perustuu ihmissuhteiden onnistumiseen.

Tutkimusongelmanamme oli selvittää, ovatko lappilaiset tyytyväisiä elämäänsä ja ovatko ikä, sukupuoli, siviilisääty ja pääasiallinen toiminta yhteydessä lappilaisten kokemaan elämään tyytyväisyyteen. Olemme saaneet aineiston analyysin pohjalta selville, että lappilaiset ovat melko tyytyväisiä elämäänsä, mutta elämäänsä tyytymättömiäkin kuitenkin löytyy. Erityisen paljon Lapissa elää melko yksinäiseksi itsensä kokevia henkilöitä ja tutkimuksemme mukaan pääasiallinen toiminta ja siviilisääty näyttäisivät olevan yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen. Näin ollen myös elämään tyytyväisyyden kokemisessa pääasiallinen toiminta ja siviilisääty ovat merkittävät tekijät. Työttömät, lomautetut ja eläkeläiset näyttäisivät kokevan eniten yksinäisyyttä ja siviilisäädyn perusteella jaetuista ryhmistä eronneet, naimattomat ja lesket kokivat eniten yksinäisyyttä. Martikaisen nuorten aikuisten elämään tyytyväisyyttä selvittävässä tutkimuksessa nähtiin myös, että elämään tyytyväisyyteen vaikuttivat eniten parisuhteeseen liittyvät tekijät ja työtilanne. (Martikainen 2006, 94).

Mattilan ja Aarninsalon tekemässä elämään tyytyväisyyttä selvittävässä tutkimuksessa kävi ilmi, että elämään tyytyväisyys lisääntyy iän myötä (Mattila – Aarninsalo 2009, 45). Samanlainen tutkimustulos on saatu myös Härkösen pitkittäistutkimuksessa (Härkönen 2012, 55). Tutkimustuloksemme ovat ristiriidassa edellä mainittujen tutkimusten kanssa, sillä tulostemme mukaan ikäryhmien välillä ei suuria eroja elämään tyytyväisyyden suhteen ole. Kuitenkin osittain samanlainen tulos saatiin elämän helppouden kokemisen suhteen, sillä yli 55-vuotiaat kokivat elämänsä helpommaksi kuin nuoremmat ikäryhmät.

Naisten ja miesten välillä elämään tyytyväisyyden suhteen ei eroa juurikaan ole tutkimuksemme mukaan. Samanlainen tutkimustulos on saatu myös Kainulaisen tekemässä tutkimuksessa (Kainulainen 1998). Kainulaisen tutkimuksen mukaan sukupuoli ei vaikuta elämään tyytyväisyyden kokemiseen, vaan yksilöllisemmillä tekijöillä, kuten työllä ja ihmissuhteilla, on suurempi vaikutus. (Kainulainen 1998, 139, 147.)

Kokonaisuutena tutkimustuloksia katsottaen Lapissa ollaan melko tyytyväisiä elämään. Vastanneista joka kymmenes kokee kuitenkin elämänsä melko tai hyvin kovaksi. Lapissa luontoon kuuluvat järvet ja joet sekä tyypillisiä ovat myös erämaat ja asumisalueiden ympärillä kasvavat metsät, suot ja vaarat sekä tunturit, jotka peittävät suurelta osin Lappia. Tämän vuoksi maasto ei ole aina helppokulkuista ja voi aiheuttaa haasteita. Lapissa on myös pitkät välimatkat, jolloin esimerkiksi onnettomuuden sattuessa avun saaminen voi kestää. Lapin kunnissa korostuvat Suomen vuodenajat; kevät, kesä, syksy ja talvi ja eteläiseen Suomeen verrattuna Lapissa on keskimäärin kylmemmät ja lumisemmat talvet sekä kaamosaika vaikuttaa elämään voimakkaammin. Hyksin psykiatrian erikoislääkäri Sami Leppämäen mukaan jopa 10–15 prosenttia suomalaisista kärsii kaamosoireista, joista voi seurata toimintakyvyn ja yleisen jaksamisen heikkenemistä (Kalmi 2011). Jopa kolmannes vastanneista kokee itsensä melko yksinäiseksi. Miesten ja naisten välillä yksinäi-

syyden suhteen ilmenee tutkimustulosten mukaan hieman hajontaa, sillä miehistä hieman suurempi osa kokee enemmän yksinäisyyttä kuin naisista. Naisten yksinäisyyttä voi selittää naisten pidempi elinikä, jolloin jossain vaiheessa mahdollinen leskeys voi aiheuttaa yksinäisyyttä. Naisten ja miesten yksinäisyyden kokemiseen voivat vaikuttaa eri tekijät, koska tutkimusten mukaan naiset ovat yksinäisiä emotionaalisista syistä ja miehet sosiaalisista syistä. (Uotila 2011, 29–30.)

Reilu kolmannes vastanneista elää eronneena, naimattomana tai leskenä. Yksineläjät ovat Suomessa selvästi vähemmän onnellisia elämässään kuin parisuhteessa elävät ihmiset. Tämä korostuu etenkin yksin elävillä keski-ikäisillä miehillä. Tämä ilmiö selittyy siten, että heidän sosiaalinen tukensa on usein puutteellista. (Kontula 2009, 54.) Parisuhteen puuttuminen ei ole yksinäisyydelle riskitekijä vaan parisuhteen päättyminen ja leskeys sekä tiiviin parisuhteen päättyminen voivat aiheuttaa ihmissuhteiden aukon elämään (Uotila 2011, 25–28). Tutkimustulostemme perusteella myös siviilisäädyllä näyttäisi olevan suuri merkitys yksinäisyyden kokemiseen, koska eronneista noin puolet sekä leskistä ja naimattomista lähes puolet kokee itsensä joko hyvin tai melko yksinäiseksi.

Pääasiallinen toiminta osoittautuu yhdeksi isoksi tekijäksi yksinäisyyden suhteen, koska työttömistä ja lomautetuista hyvin tai melko yksinäiseksi itsensä tuntee noin puolet, opiskelijoista ja eläkeläisistä melko yksinäiseksi itsensä tuntee noin kolmannes. Työttömyys voi aiheuttaa yksinäisyyttä, sillä työtön jää vaille sosiaalista elämää ja sosiaalisen yhteisön jäsenyyden ja arvostuksen tunnetta, minkä vuoksi se voi olla riski ihmisen identiteetille (Nurmiranta ym. 2011, 108–109). Pääasiallisen toiminnan mukana tuomat taloudelliset vaikeudet voivat olla riski syrjäytymiselle ja esimerkiksi työttömillä, opiskelijoilla ja lomautetuilla sosiaaliset tuet eivät välttämättä riitä sosiaalisen elämän ylläpitoon ja näin ihmiset jäävät helposti yksin kotiin. Eläkkeelle jäädessä ihmisen sosiaalinen elämä voi supistua, koska hän ei kuulu enää työyhteisöön,

minkä vuoksi on tärkeää, että eläkeläisellä on riittävästi läheisiä ystäviä ja sukulaisia, joiden kanssa viettää aikaa.

Lapissa välimatkat ovat suuret ja ehkä sen vuoksi juuri lappilaiset kokevat olevansa melko yksinäisiä, koska heillä voi olla vaikeuksia lähteä tapaamaan ystäviään tai sukulaisiaan. Pienissä kunnissa lähimpään naapuriinkin voi olla huomattavan pitkä matka, mikä voi lisätä yksinäisyyden tunnetta. Nykyään on myös yleistä, että kotipaikkakunnalta muutetaan työn vuoksi tai muusta syystä suurempiin kaupunkeihin, mikä voi aiheuttaa sen, että sukulaisia nähdään harvoin. Tällöin ihmiset voivat kokea ikävää ja tuntea, ettei lähellä ole ystäviä. Tämä on tärkeää huomioida, koska yksinäisyys voi aiheuttaa masennusta tai muita mielenterveyden ongelmia ja siksi tähän on tärkeää puuttua. Ihmisten sosiaalisuudesta ja ihmissuhteista tulee pitää huolta.

## **9.2 Työmme hyödynnettävyys hoitotyössä ja oma ammatillinen kasvu**

Elämään tyytyväisyys ja yksinäisyys ovat suuria tekijöitä mielenterveydelle, mikä tulisi ottaa huomioon enemmän hoitotyössä. Hoitajien tulisi huomioida, että potilailla ei välttämättä ole läheisiä, joten he saattavat sairauden kohdattessaan tarvita enemmän hoitajan tukea ja apua mahdollisen tukiverkoston luomisessa. Tutkimusaineiston analyysimme antaa tietoa siitä, mitkä tekijät voivat olla yhteydessä yksinäisyyteen. Tämä auttaa hoitohenkilökuntaa ymmärtämään potilaiden taustoja paremmin ja antaa näkökulmia siitä, mitä asioita olisi hyvä huomioida.

Työtä tehdessämme olemme ymmärtäneet, kuinka monimuotoinen käsite elämään tyytyväisyys on ja kuinka monet asiat siihen voivat vaikuttaa. Eri ihmisillä on erilaiset arvot ja näin ollen he pitävät eri asioita tärkeinä. Tästä syystä elämään tyytyväisyyden arviointi on jokaisen henkilön omakohtainen kokemus ja voi olla tilannesidonnainen, minkä vuoksi elämään tyytyväisyys voi vaihdella nopeastikin. Lappilaisten elämään tyytyväisyyden tarkastelu



auttaa meitä tulevassa ammatissamme kohtaamaan erilaisia ihmisiä ja huomioimaan heidän taustojaan. Näin syntyy kokonaisvaltaisempi hoitosuhde potilaaseen.

### **9.3 Työmme eettisyys ja luotettavuus**

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemä kysely lähetettiin 8200 lappilaiselle. Tutkimuksessa otoksen on oltava riittävän suuri, jotta tutkimustulokset ovat luotettavia ja yleistettäviä (Kananen 2008, 10). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän kyselyn otanta on suuri, mutta vastanneiden lukumäärä on vain 2617.

Opinnäytetyömme luotettavuutta arvioitaessa mieleemme tuli, että valitsimme Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kyselylomakkeesta oikeat kysymykset analysoitaviksi, jotta ne vastaisivat elämään tyytyväisyyttä. Elämään tyytyväisyydelle ei siis ollut selkeää osa-aluetta kyselylomakkeella. Mielestämme kysymysosio numero 21 kuitenkin vastaa parhaiten elämään tyytyväisyyden osa-aluetta, sillä kysymysten aiheet (elämän helppous, kiinnostavuus, onnellisuus ja yksinäisyys) ovat tärkeitä tekijöitä elämään tyytyväisyyden kannalta. Opinnäytetyötämme arvioitaessa on otettava huomioon, että mikäli joku toinen henkilö tekisi samaisen tutkimuksen, valitsisiko hän samat kysymykset ja saisiko hän samat tulokset kuin me.

### **9.4 Jatkotutkimusaiheet**

Työmme tavoitteena oli tehdä aineiston analyysi, jonka tarkoituksena oli selvittää lappilaisten elämään tyytyväisyyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Olemme tarkastelleet elämään tyytyväisyyttä Lapissa eri taustamuuttujien, ikä, sukupuoli, siviilisääty ja pääasiallinen toiminta, kautta. Mielestämme saavutimme tavoitteemme hyvin ja teimme luotettavan analyysin Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen aineistosta. Työmme tarkoituksen saavutimme kysely-

lomakkeesta valitsemiemme kysymysten perusteella. Saimme selville tärkeää tietoa lappilaisten elämään tyytyväisyydestä ja tutkimuksestamme nousi esille huolestuttava tieto siitä, kuinka yksinäisiä lappilaiset ovat. Kuitenkin tulostemme mukaan lappilaiset ovat suhteellisen tyytyväisiä elämäänsä. Iällä ja sukupuolella ei ollut suurta vaikutusta elämään tyytyväisyyden kokemisessa, vaan suurempi vaikutus oli siviilisäädellä ja pääasiallisella toiminnalla.

Tulevaisuudessa Lappiin olisi mielestämme hyvä tehdä laajempi yksinäisyyttä käsittelevä kyselytutkimus, jossa selvitettäisiin, mitkä tekijät aiheuttavat yksinäisyyttä ja mitkä tekijät voisivat mahdollisesti helpottaa tätä tunnetta. Koska yksinäisyyttä koetaan Lapissa niin paljon, olisi tärkeää saada siitä tarkempaa tietoa, jotta yksinäisyyttä voitaisiin vähentää. Pitkäaikainen yksinäisyys on riskitekijä ihmisen fyysiselle ja henkiselle hyvinvoinnille sekä toimintakyvylle, minkä vuoksi yksinäisyyden kokemiseen tulisi puuttua.

## LÄHTEET

- Alho, S. 2012. ”Jäljellä vain kaipaus” – läkkäiden miesleskien kokema elämänlaatu. Pro gradu – tutkielma. Lapin Yliopisto: Sosiaalityö. Osoitteessa  
<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/78794/Alho.Susanna.pdf?sequence=1>. 12.5.2014.
- Alkula, T. – Pöntinen, S. – Ylöstalo, P. 1999. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Deacon, L. – Carlin, H. – Spalding, J. – Giles, S. – Stansfield, J. – Hughes, S. – Perkins, C. – Bellis, M. 2009. North West mental wellbeing survey. 2009 summary. The North West Public Health Observatory.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. 14. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Erkko, A. – Hannukkala, N. 2013. Mielenterveys voimaksi. 2. uudistettu painos. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Heiskanen, T. 2012. Voimavarojen metsästys. Suomen mielenterveysseura. Osoitteessa  
[http://www.mielenterveysseura.fi/tiedotus\\_ja\\_julkaisut/mielenterveys-lehti/mielenterveys\\_2012/mielenterveys\\_3\\_2012/paakirjoitus\\_3\\_2012](http://www.mielenterveysseura.fi/tiedotus_ja_julkaisut/mielenterveys-lehti/mielenterveys_2012/mielenterveys_3_2012/paakirjoitus_3_2012). 23.5.2014.
- Honkakoski, A. – Kinnunen, P. – Vuorijärvi, P. 2011. Nuorten kokemuksia hyvinvoinnista. Oulun seudun 18–29 -vuotiaiden nuorten hyvinvointikyselyn tuloksia, johtopäätöksiä ja toimenpide-ehdotuksia. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Osoitteessa  
<http://oulu.ouka.fi/seutu/Tukeva2/18-29v%20hyvinvointitutkimusraportti.pdf>. 13.3.2014.
- Härkönen, P. 2012. Elämään tyytyväisyys ja terveys – voimavarasuuntautunut ikääntyvien henkilöiden seurantatutkimus. Oulun yliopisto: Lääketieteellinen tiedekunta. Osoitteessa

<http://herkules.oulu.fi/isbn9789526200163/isbn9789526200163.pdf>. 17.3.2014.

Jones, M. 2006. The American Pursuit of Unhappiness – Gross National Happiness (GNH) – A New Economic Metric. International Institute of Management. Osoitteessa <http://www.iim-edu.org/grossnationalhappiness/>. 13.3.2014.

Järvilehto, L. 2010. Onnellisuus – työkaluja hyvään elämään. Filosofian Akatemia. Osoitteessa <http://www.filosofianakatemia.fi/download/onnellisuus.pdf>. 7.3.2014.

Kainulainen, S. 1998. Elämäntapahtumat ja elämään tyytyväisyys eri sosiaaliluokissa. Väitöskirja. Kuopion yliopisto: Sosiaalitieteiden laitos. Osoitteessa [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_951-781-821-1/urn\\_isbn\\_951-781-821-1.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_951-781-821-1/urn_isbn_951-781-821-1.pdf). 17.3.2014.

Kalmi, R. 2011. Maittaisivatko pikku nokoset? Tämä auttaa, tämä ei. Osoitteessa <http://www.taloussanommat.fi/tyo-ja-koulutus/2011/12/01/maittaisivatko-pikku-nokoset-tama-auttaa-tama-ei/201117726/139>. 1.12.2011.

Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.

Kervinen, K. 2013. Köyhä voi olla rikasta tyytyväisempi – jopa elintasoonsa. Yle-uutiset. Osoitteessa [http://yle.fi/uutiset/koyha\\_voi\\_olla\\_rikasta\\_tyytyvaisempi\\_\\_jopa\\_elintasoonsa/6786942](http://yle.fi/uutiset/koyha_voi_olla_rikasta_tyytyvaisempi__jopa_elintasoonsa/6786942). 21.8.2013.

Kontula, O. 2009. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Väestötutkimuslaitos. Perhebarometri. Helsinki. Painosalama Oy. Osoitteessa <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/5a325c0b21e1a78e88a340d95fb9b13d/1394015007/application/pdf/318644/Perhebarometri%202009.pdf>. 5.3.2014.

Kuhanen, C. – Oittinen, P. – Kanerva, A. – Seuri, T. – Schubert, C. 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOY Pro.

- KvantiMOTV 2004. Ristiintaulukointi. Osoitteessa  
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/ristiintaulukointi/ristiintaulukointi.html>. 5.6.2004.
- Lehtovirta, M. – Peltola, L. 2012. Ihminen mielessä – Psykologian perusteet lähihoitajalle. Helsinki: Edita.
- Lyyra, T-M. 2006. Sosiaalinen tuki ja elämään tyytyväisyys pidentävät iäkkäiden ihmisten elinikää. Sairaanhoidajaliitto. Osoitteessa  
[http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoidaja-lehti/11\\_2006/vaitos/sosiaalinen\\_tuki\\_ja\\_elamaan\\_tyyt/](http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoidaja-lehti/11_2006/vaitos/sosiaalinen_tuki_ja_elamaan_tyyt/). 17.3.2014.
- Lyytinen, P. – Korkiakangas, M. – Lyytinen, H. 2003. Näkökulmia kehityspsykologiaan – Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY.
- Maaseuduntulevaisuus 2013. Osa-aikatyö kiinnostaa eläkeläisiä. Osoitteessa  
<http://www.maaseuduntulevaisuus.fi/politiikka-ja-talous/osa-aikaty%C3%B6-kiinnostaa-el%C3%A4kel%C3%A4isi%C3%A4-1.48554>. 13.3.2014.
- Mattila, A. 2002. Kodin psykologia – Henkiseen hyvään oloon. 2. painos. Helsinki: WSOY.
- Mattila, A. 2009a. Onnellisuus ja ulkoiset elämän olosuhteet. Duodecim Terveyskirjasto. Osoitteessa  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti/tk.koti?p\\_artikkeli=ont00043](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti/tk.koti?p_artikkeli=ont00043). 16.12.2009.
- Mattila, A. 2009b. Onnellisuusteoriat. Duodecim Terveyskirjasto. Osoitteessa  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p\\_artikkeli=ont00036](http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_artikkeli=ont00036). 16.12.2009.
- Mattila, A. – Aarninsalo, P. 2009. Onnen taidot. Helsinki: Duodecim.
- Martikainen, L. 2006. Suomalaisten nuorten aikuisten elämään tyytyväisyyden monet kasvot. Väitöstutkimus. Jyväskylän yliopisto. Osoitteessa  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13390/9513925749.pdf>. 7.3.2014.

Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelpo Oy.

Mielenterveyden keskusliitto 2014. Yksinäisyys. Osoitteessa [http://www.mtkl.fi/tietopankki/arjessa\\_selviytyminen/yksinaisyys/](http://www.mtkl.fi/tietopankki/arjessa_selviytyminen/yksinaisyys/). 13.3.2014.

Miettinen, A. – Manninen, A. 2006. Sovittelua ja sopeutumista. Työn ja perheen yhteensovittamiskysymyksiä määräaikaista tai osaaikatyötä tekevien perheissä. Väestöliiton väestöntutkimuslaitos. Osoitteessa [http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/34d044ca744762eeb8069ae6bf361bac/1394524714/application/pdf/237615/SovitteluajaSopeutumista\\_%20e kirja.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/34d044ca744762eeb8069ae6bf361bac/1394524714/application/pdf/237615/SovitteluajaSopeutumista_%20e kirja.pdf). 11.3.2014.

Myllyniemi, S. 2012. Monipolvinen hyvinvointi – Nuorisobarometri 2012. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Osoitteessa [http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain\\_neuvottelukunta/julkaisut/barometrit/liitteet/Nuorisobarometri\\_2012\\_Verkkojulkaisu.pdf](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain_neuvottelukunta/julkaisut/barometrit/liitteet/Nuorisobarometri_2012_Verkkojulkaisu.pdf). 13.3.2014.

Nordling, E. 2011. Mielen tuki – hanke auttaa kuntia strategiatyössä. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Osoitteessa <http://www.satshp.fi/pls/wportal/docs/PAGE/TIETOPANKKI/KEHITTAMISTOIMINTA/LANSI2012/VIESTINTA/DIAT/LUENTO1/MIELEN%20TUKIHANKE%2C%20TOUKOKUU%20-11.PDF>. 31.10.2013.

Nurmiranta, H. – Leppämäki, P. – Horppu, S. 2011. Kehityopsykologiaa – lapsuudesta vanhuuteen. 2. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Nurmi, J-E. – Ahonen, T. – Lyytinen, H. – Lyytinen, P. – Pulkkinen, L. – Ruoppila, I. 2008. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ojanen, M. 2006. Onnellisuus – miten voit kohottaa elämän laatua ja löytää paremman olon. Helsinki: WSOY.

Perttula, J. 2001. Olenko onnellinen? Psykologista tunnustelua suomalaisen aikuisen onnellisuudesta. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Pohjolan Sanomat 2012. Lappilaisten mielenterveyttä kartoitetaan kyselyllä. Osoitteessa  
<http://www.pohjolansanomat.fi/PSUutiset/1194761635005/artikkeli/lappilaisten+mielenterveytta+kartoitetaan+kyselylla.html>.  
 14.8.2012.
- Rouvinen-Kemppainen, K. – Kemppainen, P. 1999. Tee jotakin toisin – toiminnallinen elämän hallinta. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.
- Tilastokeskus 2014. Siviilisääty. Osoitteessa  
<http://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/siviilisaaty.html>. 23.5.2014.
- Toivio, T. – Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.
- Työsuojeluhallinto 2013. Lomautus. Osoitteessa  
<http://www.tyosuojelu.fi/fi/lomautus/31>. 20.12.2013.
- Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys – tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista ja niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Akaateeminen väitöskirja. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Osoitteessa  
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1>. 13.3.2014.
- Vaarama, M. – Moisio, P. – Karvonen, S. 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Yliopistopaino. Osoitteessa <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d>. 11.3.2014.
- Vantaan kaupunki. Arjen hyvinvointia, voimavaroja ja onnellisuutta. AHVO – työikäisten hyvinvointiohjelma vuosille 2013-2016. Osoitteessa  
[https://www.vantaa.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/90141\\_Ahvo\\_web.pdf](https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/90141_Ahvo_web.pdf). 7.3.2014.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.
- Virtanen, T. 2008. Osa-aikatyö: Peikko ja pelastaja. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto: Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Osoitteessa

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/79945/gradu02962.pdf?sequence=1>. 11.3.2014.

Väestöliitto 2014. Hyvä ero on mahdollinen. Osoitteessa  
[http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_kriisit/erokriisit/hyva\\_ero/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_kriisit/erokriisit/hyva_ero/). 12.5.2014.



## **LIITTEET**

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS	LIITE 1 .....	52
KYSELYLOMAKKEEN ETUSIVU JA ANALYSOITAVAT KYSYMYKSET	LIITE 2.....	53

## Tutkimuslupahakemus

## Liite 1



## TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

<b>Toimeksiantaja</b>	Nimi Terveiden ja hyvinvoinnin laitos Yhteysthenkilö, puhelin ja sähköposti Esa Nordling esa.nordling@thl.fi +358 2952 47460 Työn aihe Lapinlaisten elämäntyytyväisyys		
<b>Tekijä</b>	Nimi Jenni Koivuranta Katuosoite Kuukelie 8-12 C12 Puhelin 040 7751651 Koulutusala ja -ohjelma hoitotyön sv	Opiskelijanumero 1101006 Postinumero 96910 Sähköpostiosoite jenni.koivuranta@lapinamk.fi Ryhmätunnus 702H11	Postitoimipaikka Rovaniemi
<b>Tekijä</b>	Nimi Katarina Ylinampa Katuosoite Piispaiteantie 11-13 A25 Puhelin 044 5110198 Koulutusala ja -ohjelma hoitotyön sv	Opiskelijanumero 1101005 Postinumero 96000 Sähköpostiosoite katarina.ylinampa@edu.lapinamk.fi Ryhmätunnus 702H11	Postitoimipaikka Rovaniemi
<b>Ohjaaja</b>	Nimi Leena Vähimaa Toimipaikka ja osoite Jokiväylä, Jokiväylä 11c 96300 Rovaniemi Puhelin 020 7985612	Opplarvo ja tehtävänimike lehtori Sähköpostiosoite leena.vahimaa@lapinamk.fi	
<b>Päiväys ja allekirjoitukset</b>	<b>Paikka ja päivämäärä</b>	<b>Allekirjoitus</b>	
<b>Tekijä</b>	Rovaniemi 3.3.2014	Katarina Ylinampa	
<b>Tekijä</b>	Rovaniemi 3.3.2014	Jenni Koivuranta	
<b>Tutkimussuunnitelma hyväksytty</b>	Rovaniemi 5.12.2013	Leena Vähimaa (nimeselvennös) yliopettaja lehtori	

 Liitteenä tutkimus-/ työsuunnitelma ☒

 Lapin ammattikorkeakoulu  
 Jokiväylä 11 C, 96300 ROVANIEMI  
 puh.020 798 6000 (vaihde)  
 opintotoimisto@lapinamk.fi  
 www.lapinamk.fi

## Kyselylomakkeen etusivu ja analysoitavat kysymykset Liite 2



Kuva: Juha Tuomi

# MIELENTERVEYTTÄ KOSKEVA KYSELYTUTKIMUS LAPIN ALUEELLA 2012

*Arvoisa vastaanottaja!*

Olemme valinneet Lapista satunnaisotannalla 8 200 henkilöä, jotka saavat tämän mielen­terveyttä koskevan kyselylomakkeen. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, mikä tarkoittaa että tutkimuksen tulosten raporteista ei voida tunnistaa henkilökohtaisia vastauksiasi.

Tällä kyselyllä selvitetään mielen­terveyttä koskevia kokemuksia ja näkemyksiä. Tutki­mus tehdään yhteistyössä Terve­yden ja hyvinvoinnin laitoksen, Lapin sairaanhoitopiiriin ja Lapin alueen kuntien kanssa, joiden pyrkimyksenä on alueellisen mielen­terveystyön kehittäminen. Vastaamalla voit osallistua tähän työhön. Toivomme, että Sinulla on hetki aikaa vastataksesi kysymyksiimme.

Riippumatta siitä, onko Sinulla omakohtaista kokemusta mielen­terveysongelmista, vas­tauksesi ovat tärkeitä terveys- ja sosiaalipalveluiden kehittämiseksi. Vastaa kysymyksiin rastittamalla omaa tilannettasi tai mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Jos olet epävarma, valitse se vaihtoehto joka tuntuu oikeimmalta.

Tutkimuksen vastuuhenkilöinä toimivat kehittäispäällikkö *Esa Nordling* (THL) ja projektipäällikkö *Heli Hätönen* (THL). Lisätietoja kyselylomakkeesta saat soittamalla 029 524 7742 tai sähköpostitse [heli.hatonen@thl.fi](mailto:heli.hatonen@thl.fi). Vastauksesi voit postittaa oheisessa kuoressa ilman postimaksua.

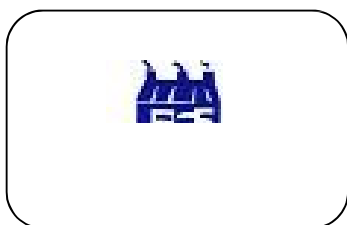
Jos kysymyksemme herättävät Sinussa huolta omasta tai läheisesi voinnistasi, ota yhteyttä omaan terveyskeskukseen, josta saat neuvontaa ja tarvittaessa vastaanottoajan.

Kiitämme jo etukäteen paneutumisestasi vas-

taamiseen! Ystävällisin terveisin

**Esa Nordling**  
kehittäispäällikkö

**Heli Hätönen**  
projektipäällikkö



**Mikko Häikiö**

*HTM, Kehittäispäällikkö, Lapin sairaanhoitopiiri*

**Heli Koivumaa-Honkanen,**

*Dosentti, Professori, Oulun yliopisto, Lapin sairaanhoitopiiri*

**Sanna Väyrynen**

*YTT, Professori (ma), Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Lapin yliopisto*

**Marjo Romakkaniemi**

*YTT, Yliopisto-opettaja (ma), tutkijatohtori, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Lapin yliopisto*

**Leena Asikainen**

*KM, Lehtori, Hyvinvointialat, Rovaniemen ammattikorkeakoulu*

**Markku Oinaala**

*Ylilääkäri, Rovaniemen kaupunki*

Osoitelähde: Väestötietojärjestelmä Väestörekisterikeskus  
PL 70, 00581 Helsinki

**Aluksi muutama Sinua ja kotitalouttasi koskeva kysymys: Valitse mielestäsi sopivin vaihtoehto tai kirjoita vastauksesi sille varattuun tilaan.**

**1. Syntymävuotesi?** 19\_\_\_\_\_

**2. Sukupuolesi?**

mies ☐ nainen ☐

**5. Mikä on siviilisäätyysi**

Avoliitossa ☐ Avoliitossa/suhteessa ☐

Eronnut ☐ Naimaton ☐ Leski ☐

**8. Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten tämänhetkistä pääasiallista toimintaasi?**

Kokopäivätyössä ☐

Osa-aikatyössä /osa-aikaeläkeläinen ☐

Opiskelija ☐

Eläkkeellä ☐

Työtön tai lomautettu ☐

Varusmies- tai siviilipalvelussa ☐

Hoitamassa omaa kotitaloutta tai perheenjäseniä ☐

Muu, mikä? \_\_\_\_\_

**21. Tuntuuko Sinusta siltä, että Sinun elämäsi on juuri nyt**

**a. hyvin kiinnostavaa, melko kiinnostavaa, melko ikävää vai hyvin ikävää?**

Hyvin kiinnostavaa ☐ Melko kiinnostavaa ☐ Melko ikävää ☐ Hyvin ikävää ☐

**b. hyvin onnellista, melko onnellista, melko onnetonta vai hyvin onnetonta?**

Hyvin onnellista ☐ Melko onnellista ☐ Melko onnetonta ☐ Hyvin onnetonta ☐

**c. hyvin helppoa, melko helppoa, melko kovaa vai hyvin kovaa?**

Hyvin helppoa ☐ Melko helppoa ☐ Melko kovaa ☐ Hyvin kovaa ☐

**d. Sinä olet juuri nyt hyvin yksinäinen, melko yksinäinen vai etkö ole lainkaan yksinäinen?**

Hyvin yksinäinen ☐ Melko yksinäinen ☐